மங்கையர்
மலர்

நவம்பர் 84

ரூ. 2



எங்கம்மாவைப் போல... உண்டா?

சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்

“டேய். இன்னிக்கும் அந்த இட்லி. வடை. சாம்பார் நம்ம வண்டியிலதாண்டா வந்திருக்கு...''

''ஹூா... அந்தக் கன்னம் பாரேன். இவ சின்னக் குழந்தையா இருந்தப்ப தினமும் இவங்கம்மா ஒரு ஆப்பிள் ஊட்டியிருப்பாளா...?''

''கன்னத்த சொல்ல வந்துட்டியே...''



இதற்கு மேல் சொல்ல வேண்டாம். பஸ் புறப்படுவதற்காக நின்று கொண்டிருந்த இருபது நிமிஷமும் இதே ரீதியில் தான் பேச்சு. இதற்கும் மேல் சகிக்க முடியாமல் யார் இந்த இளைஞர்கள் என்று திரும்பிப் பார்த்த போது தூக்கி வாரிப்போட்டது.

இன்னும் முதல் ஷேவ் கூட செய்து கொள்ளாத பிள்ளைகள் —

பதினைந்து, பதினாறுக்கு மேல் வயது இருக்காது அவர்களுக்கு.

முகம் இன்னும் முற்றவில்லை.

ஆனால் பேச்சு...?

'எல்லாமும் தெரிந்திருக்கிறது இவர்களுக்கு. இந்த வயசிலா? இந்த வயது பேசுகிற பேச்சா இது? எல்லாம் திரைப்படங்களும், புத்தகங்களும், டி. வி. யும் தருகின்ற உபயங்கள். முன் வரிசையில் டி. வி. கிட்ட உட்கார்ந்து கொண்டு ஒளியும் ஒலியும் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்ட பேச்சுக்கள்.

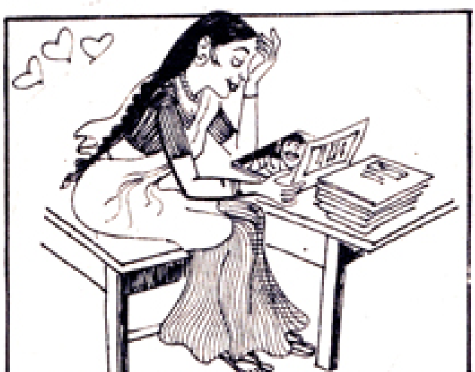
இந்த இளந்தளிர்கள் வெம்பிப் போய் நிற்பதைப் பார்க்கும் போது மனம் வேதனையில் குமுறுகிறது. இந்த இளம் உள்ளங்களில் இருப்பது செக்ஸ் உணர்வு மட்டும்தான். எங்கே பெண்ணைப் பார்த்தாலும் கொச்சையாகப் பேச நாக்குப் பழகிக் கொண்டு விட்டது.

கல்லூரி வயசில் பிறந்த காதல் இப்போது பள்ளிகளுக்கு வந்து விட்டது. 'அந்த அளவிற்கு நாடு முன்னேறி'யிருக்கிறது. இது தன்னையொத்த வயசுடைய பையன்களைத் திரையில் காண்பதால் வரும் கோளாறு. அவர்கள் பேசும் பேச்சுக்களை இவர்கள் அப்படியே டேப் ரெகார்டர் போலப் பதிவு செய்து கொண்டு பேசுகிறார்கள்.

சினிமாவைப் பற்றிப் பெண்கள் கவலைப் படும் காலம் போய், அதைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டிய நிலைக்கு வந்திருக்கிறோம்.

தீபாவளிக்கு லட்சுமி வெடி, யானைவெடி என முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் வெடிப்பார்கள். இப்போது எல்லா குழந்தைகளின் கையிலும் துப்பாக்கி இருக்கிறது. துப்பாக்கியிலேயே பல ரகங்கள். மிலிட்டரி துப்பாக்கி முதல் பலவகை... படபடவென அது 'சுட்டுப் போகக்கும்போது அந்தக் குழந்தைகளின் முகங்களைப் பார்க்க வேண்டுமே!

இது நல்லதிற்கு அறிகுறியா? பத்து வயது வரை சண்டைப் பிரியர்கள். பதினாறு வயதிலேயே பெண் பிரியர்கள். காதல் பித்தர்கள். பெண்ணும் இளைத்தவ



ளல்ல என அவளும் நோட்டுப் புத்தகத்தில் நடிகர்களின் படத்தை வைத்துக் கொள்கிறாள்.

இவையெல்லாம் நல்லதிற்கான அறிகுறிகளா? பண்பாடு மிக்க பாரதம் என்ற பெயர் காற்றில் பறந்து கொண்டிருக்கிறதோ எனப் பயமாக இருக்கிறது.

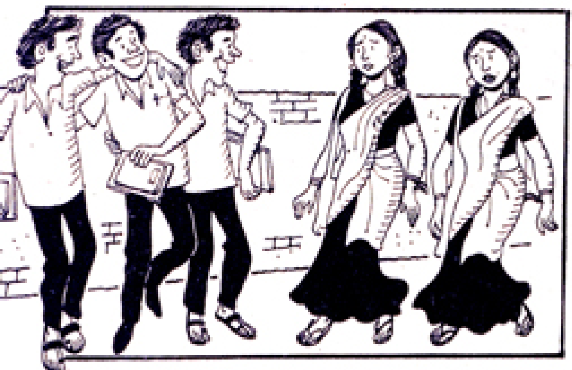
இப்படிப்பட்ட மலிவான ரசனைகளுடன் வளரும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்கப் போகிறார்கள்? குடும்பம் என்ற

கூட்டமைப்பு. கணவன் — மனைவி எனும் இனிய பந்தம். இல்லறம் எனும் தூய்மையான பண்பு இவற்றில் புனிதங்களையே அறியாமல் போய் விடுவார்களோ என்ற நடுக்கம்தான் ஆரம்பித்து இருக்கிறது.

இன்றைய இளம் தாய்மார்களின் பொறுப்பு மிக அதிகமானது. இவர்கள் தங்கள் தாயாரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டவை ஏராளம். தங்கள் தாயாரையே ஆதர்சமாகக் கொண்ட பெண்கள் எத்தனை பேரில்லை?

'எங்கம்மாவைப் போல உண்டோ?'

என்றே மனதிற்குள் சிலிர்க்கும் பலபெண்களைப் பார்த்திருக்கிறேன்.



ஆனால் ஒரு நிமிஷம் யோசியுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் பெண்களுக்கு அப்படிப்பட்ட ஆதர்சமாக இருக்கிறீர்களா?

நவராத்திரியானால் உங்கள் அம்மா கொலு வைத்துப் பாடுவாள். அவளுக்கு இரண்டு பாட்டுத்தான் தெரியும். அதையே வருடா வருடம் பாடினாலும் அந்த இனிமையான குரலை உங்களால் மறக்க முடியாது.

பண்டிகைகளானால் பட்சணங்கள் பண்ணி தருவாள். சாயங்காலம் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து ஓடிவரும்போது சாயங்கால டிபனுக்குத் தோசை வார்த்துக் கொண்டிருக்கும் அம்மாவைப் போய்க் கட்டிக் கொள்வீர்கள்.

நீங்களே அம்மாவாகும்போது —

இந்த இனிய சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களுக்கு உங்கள் வாழ்வில் இடமில்லை. பண்டிகைகளில் பாடுவது 'பேஷ'னில்லை. பாடவும் தெரியாது. பட்சணங்கள் செய்ய நேரமில்லை. சாயங்காலம் நீங்கள் ஆபீஸ் விட்டு வருவதற்குள் உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வந்து விடுகிறார்கள்.

உண்மைதான். காலம் மாறி விட்டது. இருவரும் சம்பாதித்தால் தான் குடும்பம் வளமையாகும். குழந்தைக்கு ஸ்கூல் பீஸ் கட்ட முடியும். ஆனால் சம்பாதித்து, சமைத்து, சினிமா போவது மட்டுமே வாழ்க்கையல்ல.

''நானே இப்பதான் ஆபீஸிலேர்ந்து வர்றேன். வந்தவுடனே ஹோம்வொர்க்னு என்னைப் பிடுங்கு. உங்க 'மிஸ்' என்ன பண்றா. பணத்தைக் கொட்டி ஸ்கூலுக்கு அனுப்பிச்சா அவ இங்க அனுப்பறாளா. போடி அந்தண்டை...''

''படவா ராஸ்கல், எப்பப் பாரு தீனி தானா? என்னால இப்ப டிபன் ஒண்ணும் பண்ண முடியாது. இந்தா இந்த ரெண்டு ரூபாயை எடுத்துண்டு போய்த் தொலை...''

உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் இப்படி ஒதுக்குவதால் தான் அவர்கள் வேறு மார்க்கங்களில் அலைகிறார்கள். நீங்கள் போ, போ என விரட்டினால் வயதானப்புறம் அவர்கள் உங்களைத் திருப்பிச் சொல்கிறார்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதிரி சூழ்நிலையை நீங்கள் அளிக்கிறீர்கள் என ஒரு நிமிஷம் யோசியுங்கள்.

நீங்கள் பாட வேண்டாம்—

காலையில் இனிய ரெகார்டுகளைப் போடுங்கள். பட்சணம் செய்ய வேண்டாம்—

செய்த டிபனை அன்புடன் கொடுங்கள்.

குழந்தைகளை அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்காகத்தான் உழைக்கிறீர்கள். ஆனால் மனதளவில் அவர்களை விட்டு எங்கேயோ போய் விடலாமா?

உங்கள் பண்பாட்டில், நாகரிகத்தில், அன்பில் அவர்களைத் தயார் செய்யுங்கள். அன்பையும், பண்பையும் ஊட்டி பிள்ளையை வளர்த்தால் அவன் மற்ற பெண்களை ஏறெடுத்துப் பார்க்க மாட்டான். சிநேகிதத்துடன் பெண்ணிற்கு வாழ்க்கையின் உண்மைகளை ஒரு தாய் உணர்த்தினால் அவள் நட்சத்திரத்தைத் தேட மாட்டாள்.

விஞ்ஞான அறிவால்—

விண்ணிற்குப் போவோம். ஆனால் நம் பண்பாட்டு வேர்களை—

மண்ணிலேயே பதிய விடுவோம்.

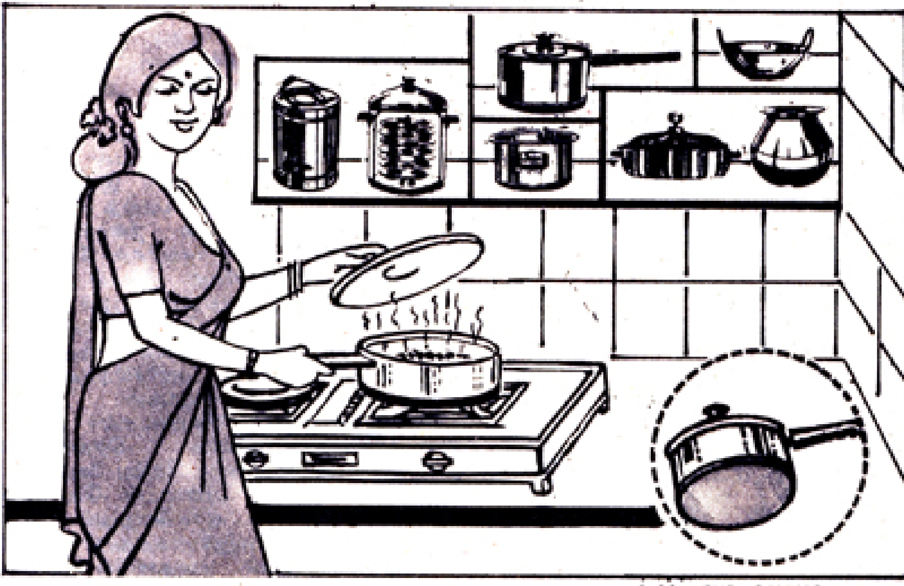
-மஞ்சுளா ரமேஷ்

தலைசுற்றல் வர உத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன. அவை-

1. பித்தாதிக்கத்தினால்.
2. சொத்தைப் பல்லினால்.
3. அஜீரணத்தால்
4. சரல் சரிவர வேலை செய்யாததால்
5. கண் கோளாறு காரணமாக.
6. சரீரத்தில் ரத்தக் கோளாறினால்.
7. கடுமையான மல பந்தத்தினால்.
8. தூக்கம் கெட்டதால், குறைதூக்கத்தால்
9. ரத்தத்திலுள்ள சில தாதுப்பொருட்கள் மாறுபாட்டினால்.
10. ரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும், அழுத்தமும் அதிகரிப்பதால். (பிளட் பிரஷர்).

தொகுப்பு: எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

என் சமையல் சாம்ராஜ்யத்தில் தங்கத்திற்கு மதிப்பில்லை செம்பிற்கோ ஏக மதிப்பு.



செம்பின் திறத்திற்கு ஜெயின் ஒன்றே சாட்சி!

- 60% FUEL SAVING
- EVEN HEATING ENSURES NON-STICKY FOOD
- EASY TO CLEAN and SHINE

Only Jain

காலை நேரம் அவசரங்களுக்கு உரிய நேரம். ஆம், குறித்த நேரத்தில் அலுவலகம் செல்லும் எனக்கு என் கணவர், மற்றும் என் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் மிக மிக முக்கியம். அவர்களின் தேவைகளை நிறைவு செய்து உணவு படைத்து செல்வதில் இருக்கும் திருப்தியே அலாதி. பரபரப்பான காலை நேரத்தில் விரைவாக சமைப்பது என்பது கடினமான காரியம் தான், இதற்கு ஈடு கொடுப்பது செப்பு அடிப்பாகமுடைய ஜெயின் ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்களே!

எரிபொருள் — நேரம் மிச்சம்

எரி பொருளை 60%க்கும் மேலாக மிச்சப் படுத்தி சூட்டினை சீராகப் பரப்பி, நல்ல ருசியான உணவை தீய்ந்துபோய் ஒட்டிக் கொள்ளாமல், மணம் குறைவின்றி அளிக்கிறது ஜெயின். சமையல் அறையே கதி என்று என்னை ஆக்கி விடாமல், சீக்கிரமே சமையலை முடித்து பல உபயோகமுள்ள மற்ற காரியங்களில் என்னை பங்கு கொள்ள வைக்கிறது ஜெயின்!

இட்லி குக்கர், ஹண்டி, கோதாவரி குண்டு, சாஸ்பேன், ஃப்ரைபேன், வாணலி, டோப், பருப்பு சட்டி, உருளி இப்படி பலப்பல.

என்னைப்போல் உள்ள ஒவ்வொரு இல்லத்தரசிக்கும் ஏற்றதொரு வரப்பிரசாதம் ஜெயின் ஒன்றே!

Jain BRAND செம்பு அடிப்பாகமுடைய ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள்.

250க்கும் மேற்பட்ட வீட்டுச் சமையலறைச் சாதனங்கள்.

ஜெயின் ஸ்டெயின்லெஸ்
46, ரகுநாயகலு தெரு,
பார்க் டவுன்
சென்னை-600 003.
போன்: 31545

VC-JS-84



15 வருடங்களாக நம்பிக்கைக்கு உகந்தது ஜெயின்!

★ எல்லா எவர்சில்வர் பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இவ்வளவு நாளாக... ஏமாறுகிறோமா?

'என்னது, நிஜமாகவா – இவ்வளவு நாளாக நாமெல்லாம் ஏமாந்து கொண்டா வருகிறோம்...?' என்று கேள்விக் கணைகளைத் தொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள் இல்லத்தரசிகள். என்ன விஷயம்?

சமீபத்தில் பத்திரிகைகளில் வந்த தகவல்படி ஒரு காஸ் சிலிண்டரில் உள்ள கடைசி சொட்டு எரிவாயுவரை பயன்படுத்தப்படுவதில்லையாம். கடைசியில் மூன்று கிலோ எரிவாயு அப்படியே அடியில் தங்கி விடுகிறதாம். அதை வெளியே எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டுமானால் அதற்கென பிரத்தியேகமாக உள்ள கருவியினால் மட்டுமே உறிஞ்சி எடுக்க முடியுமாம்.

ஆக, ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் 'காஸ் தீர்ந்து போய் விட்டது' எனத் திருப்பிக் கொடுக்கும் சிலிண்டர் ஒவ்வொன்றிலும் மூன்று கிலோ எரிவாயு பாக்கியிருக்கிறது என்பது செய்தி.

இது எவ்வளவு தூரம் உண்மை?



இதைப்பற்றித் தென்னக எல்.பி.ஜி. விநியோகிப்பாளர் சங்கத்தின் தலைவர் திரு. முனிவேலுவை அணுகிய போது மிக விளக்கமாகவே பதில் சொன்னார்.

''எந்தப் பெண்ணும் வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. நிச்சயமாக நீங்கள் கடைசித் துளி எரிவாயு வரை உபயோகப்படுத்தி விட்டே திருப்பிக் கொடுக்கிறீர்கள். மூன்று கிலோ எரிவாயு இருக்கிறது என்பது உங்களுக்கு அல்ல, பெரிய தொழிற்சாலைகளில் உபயோகிக்கப்படும் சிலிண்டர்களுக்கு மட்டுமே. எப்படி என்று விளக்குகிறேன்.

எரிவாயு காற்று நிலையில் சிலிண்டருக்குள் இல்லை. திரவ வடிவத்தில் தான் இருக்கும். ஒரு சதுர அடிக்கு அறுபது பவுண்டு அழுத்தத்தில்இந்தத் திரவம் அடைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு துளி திரவம் வாயுவாக மாறும்போது அதைப் போல 240 துளிகள் மடங்கு விரிவடைகிறது. இந்த வகையில் ஏராளமான எரிவாயு சிறிய சிலிண்டரில் அடைக்கப்படுகிறது என்னும் அடிப்படை உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்புக்கு அரை பவுண்டு அளவு வேகத்தில் எரிவாயு பிரஷர் ரெகுலேட்டர் வழியாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு ஒரே சீராக வருகிறது. இந்த முறையில் கடைசித் துளி வரை எரிவாயுவைப் பயன்படுத்த முடியும்.

பெரிய தொழிற்சாலைகளில் வரிசையாக சிலிண்டர்களை இணைத்துப் பல பர்னர்களை வைத்து எரிக்கிறார்கள். இதனால் அழுத்தம் காரணமாக வேகமாக எரிவாயு இழுக்கப்படும் போது வேகமாக அழுத்தம் குறைந்து திரவம் அடியில் தங்கிவிட வாய்ப்புண்டு.

இந்த நிலை ஒரே சீராகச் செயல்படும் வீட்டு அடுப்புகளுக்கு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.''

என்கிறார் முனிவேலு. இவர் கூறிய வேறு முக்கியமான தகவல்கள் –

மீதி காஸ் எவ்வளவு எனச் சொல்ல முடியுமா?

பயன்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும் போது மீதி எவ்வளவு காஸ் உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ள அழுத்தமானி தர வேண்டும் என்று சில இல்லத்தரசிகள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் இதுவரை மிகத் துல்லியமாகக் கணக்கிடும் கருவியை யாருமே கண்டுபிடிக்கவில்லை. சிலிண்டரினுள் இருக்கும் வெப்பத்தின் அழுத்தத்திற்கும், எரி திரவத்தின் அளவிற்கும் சம்பந்தம்

கிடையாது. கடைசித் துளிகள் இருக்கும் சமயம் மட்டுமே வெப்ப அழுத்தம் மடமடவெனச் சரியும். எனவே அழுத்தமானியால் பயனெதுவும்இல்லை.

காஸ் தீர்ந்து விட்டதை எப்படி அறிவது?

இதைப் புத்திசாலிப் பெண்மணிகள் கணித்து விடுவார்கள். உண்மையில் எரிவாயுவிற்கு எந்த வித மணமும் கிடையாது. ஆனால் கசிவின் போது தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு வித வாசனையை இதனுடன் கலந்தே சிலிண்டரில் அடைக்கிறார்கள்.

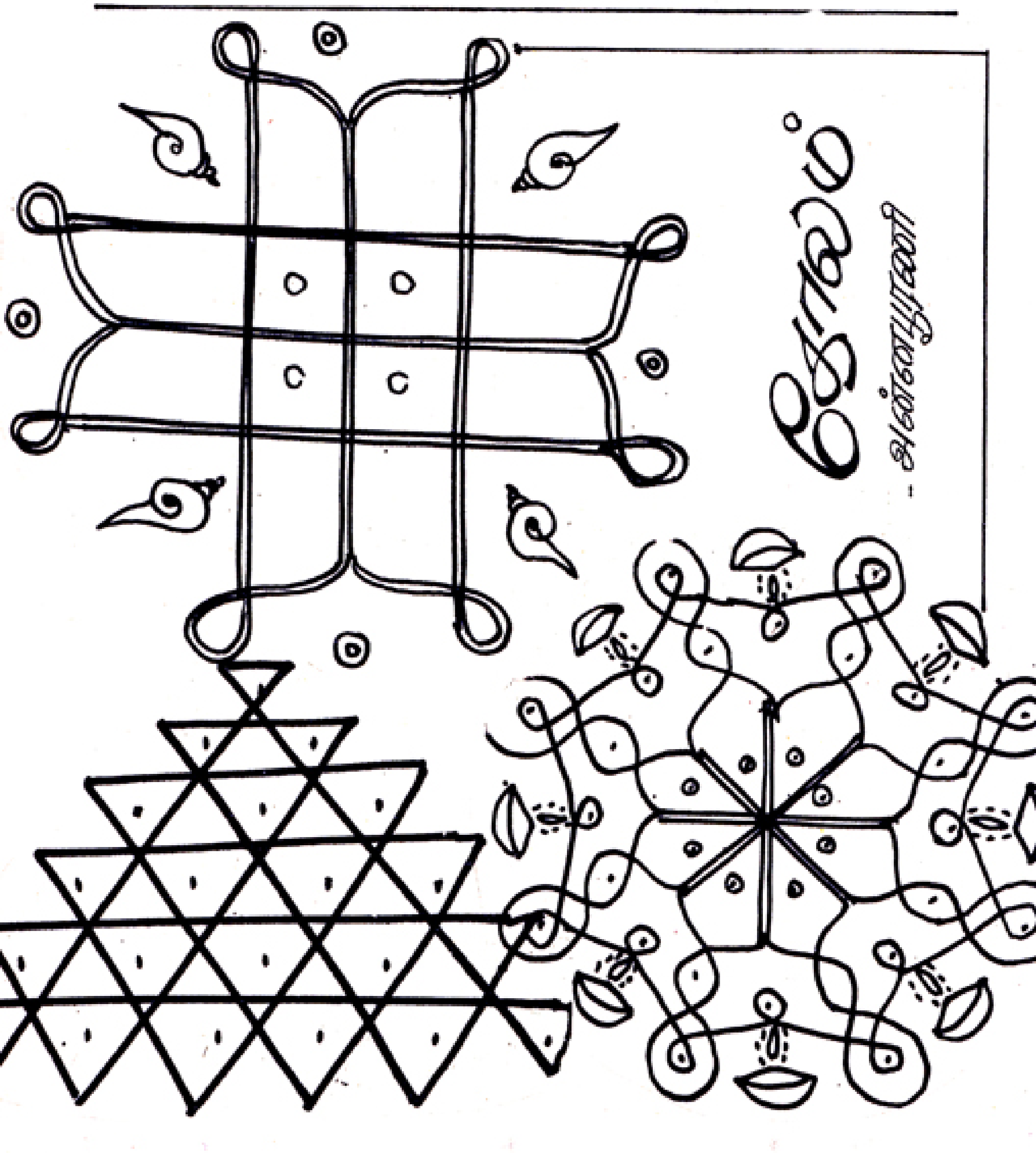
எரிவாயு சிலிண்டருக்குள் தீரும் சமயம் அதிகமாக எஞ்சி நிற்கும் இந்த வாசனை அதிகமாக வெளியே வர ஆரம்பிக்கிறது.

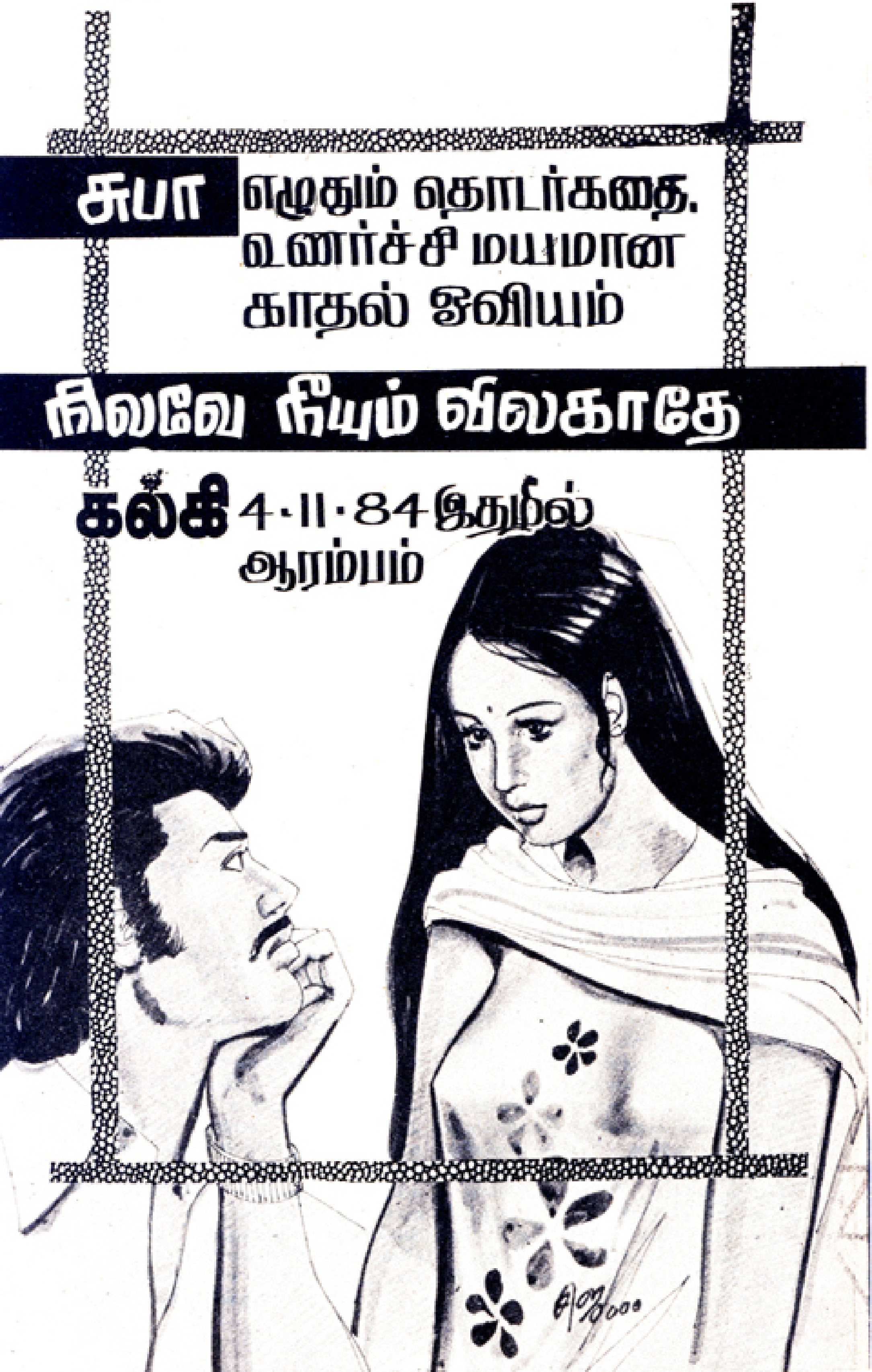
''காஸ் வாசனை வர்றது; தீர்ந்து போயிடும் போலிருக்கே!'' என்று இவர்கள் சரியாகக் கணித்து விடுவார்கள்.

பேட்டி: டிஎம்ஆர்

கோலம்

அன்னபூரணி




சுபா
எழுதும் தொடர்கதை.
உணர்ச்சி மயமான
காதல் ஓவியம்
நிலவே நீயும் விலகாதே
கல்கி 4·11·84 இதழில்
ஆரம்பம்

அழகுக் கண்ணாடி

தேவையான பொருட்கள்:

1. சுமார் 10×12 செ. மீ. விட்டமுள்ள ரிங்டென்னிஸ் (அதனுடைய ரப்பர் பகுதி 2, 3 செ. மீக்கு மேல் அகலம் அதிகமிருக்கக் கூடாது.)

2. பளபளப்பான வெள்ளி நிற அகலம் அதிகமில்லாத நாடா.

3. உருண்டை வடிவ பிளாஸ்டிக் மணிகளும், குழல் மணிகளும் —எல்லாம் கூடிய வரை வெள்ளை அல்லது வெள்ளி நிறத்தில் இருக்க வேண்டும்.

4. மெல்லிய பித்தளை மணிகள் மூன்று.

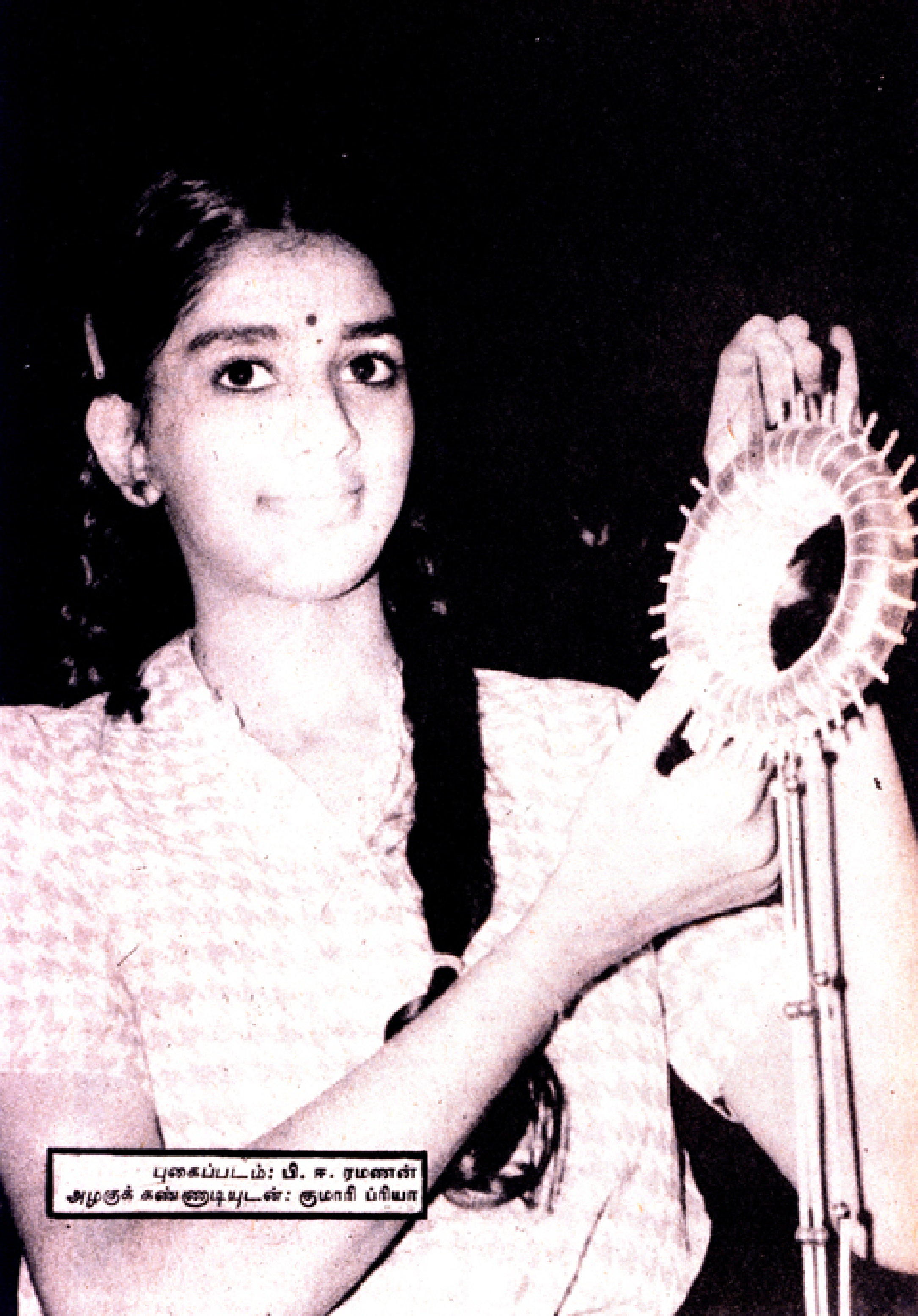
5. ரிங் டென்னிஸின் உள் விட்டத்தை விட அதிகமாகவும், வெளி விட்டத்தை விடக் குறைவாகவும் உள்ள (சுமார் 13–14 செ. மீ.) முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி.

6. ஒட்டுவதற்குப் பசை, நீண்ட குண்டூசிகள்.

செய்முறை: ரிங்டென்னிஸின் மீது வெள்ளிநிற ரிப்பனை இடைவெளி இல்லாமல் இறுக்கிச் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ரிப்பனின் முனை கழன்று வராவண்ணம் நிறைய பசையைத் தடவி ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். கண்ணாடியின் முன்பக்கம் வெளிப்புறம் இருக்கும் வண்ணம் ரிங்டென்னிஸில் கண்ணாடியைப் பொருத்தி கண்ணாடியின் ஓரங்களில் நிறைய பசையைத் தடவி ரிங் டென்னிஸின் மீது அழுத்தி ஒட்டி வைக்கவும். இதன் மீது மேலே கனமான புத்தகமோ, வேறு சாமானோ அரை மணி நேரம் அழுத்தி வைக்கலாம். இவ்விதம் செய்வதால் குயிக்பிக்ஸ் நன்றாக ஒட்டும். பிறகு நீண்ட குண்டூசியில் இரண்டு உருண்டை மணிகளைக் கோர்த்து ரிங்டென்னிஸின் நாலாப் பகுதிகளிலும் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி அழுத்திக் குத்திக் கொள்ளவும். கீழ்ப்பக்கம் மட்டும் விட்டுவிட்டுக் குத்த வேண்டும். மணி கோர்த்த குண்டூசியைக் குத்தும்போது ஒன்றுக்கொன்று சமமாக இடைவெளி ரிங்டென்னிஸில் இருக்கும்படி முன்பே அளந்து மார்க் செய்து கொண்டு பிறகு குத்த வேண்டும். பிறகு அழுத்தமான நூலை எடுத்து ஒரு முனையில் பித்தளை மணியை இறுக்கிக் கட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு உருண்டைமணி, ஒரு குழல் மணி என்று சுமார் 30 செ. மீ. (1 அடி) அளவு வரும் வரை நீளமாகக் கோர்க்கவும். இவ்விதம் ஒரே அளவுள்ள மூன்று மாலைகள் நூலை நீட்டமாக விட்டுக் கோர்க்கவும். இவற்றை மெல்லிய ஊசி கொண்டு ரிங்டென்னிஸின் (கீழ்ப் பகுதியில்) மேலுள்ள ரிப்பன் மீது அதிகம் வெளியில் தெரியா வண்ணம் தைத்து அழகாகக் கண்ணாடியின் கீழே சம அளவு தொங்கும் வண்ணம் தைக்கவும்.

கடைசியாக ரிங் டென்னிஸின் மேல் பக்கம் அழுத்தமான நூலை ரிப்பன் மீது இரண்டு மூன்று முறையாக ஊசி நூலால் ஹூக் போன்று தைத்துக் கொள்ளவும். இது கண்ணாடியை சுவற்றில் ஆணியில் மாட்ட உதவியாக இருக்கும். இப்படித் தயாரான அலங்காரக் கண்ணாடியை நுழைவாயிலிலோ அல்லது வரவேற்பறையிலோ மாட்டினால் அழகாக இருக்கும்.

மாதங்கி சுந்தரராஜன்.



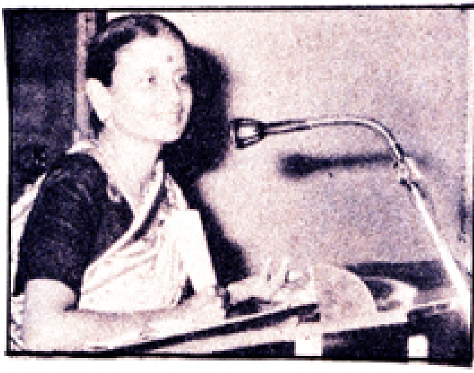
புகைப்படம்: பி. ஈ. ரமணன்
அழகுக் கண்ணுடியுடன்: குமாரி ப்ரியா

மாதர் சங்கம் நடத்துவது எப்படி?

இன்றைக்கு நிறைய மாதர் சங்கங்கள் தோன்றி நடந்து வருகின்றன. ஆனால் சரியாக முறைபடுத்தப்படாததால் ஆரம்பித்த சுருக்கில் மறைகின்றன. பல ஏனோதானோவென்று நடக்கின்றன.

முறைப்படி ஒரு மாதர் சங்கம் எப்படி ஆரம்பிக்க வேண்டும்? எப்படி நடத்தப்பட வேண்டும் விவரிக்கிறார், 'மண்டே சேரிடி கிளப்' என்ற மாதர் சங்கத்தைத் தொடங்கி வெற்றிகரமாக நடத்துபவரும், பிரபல சமூக சேவகியுமான திருமதி சாவித்ரி வைத்தி.

எழுபது, எண்பது வருடங்களுக்கு முன்பாக அன்னிபெஸண்ட், முத்துலக்ஷ்மி ரெட்டி, சிஸ்டர் சுப்பலக்ஷ்மி, வை. மு. கோதை நாயகி போன்றவர்கள் மாதர் நலனுக்காகவும், அவர்களுடைய முன்னேற்றத்திற்காகவும் மாதர் சங்கங்கள் என்ற பணியைத் தொடங்கி, பல சமூக, சமுதாய பணிகளைச் செய்து வந்தனர். பெரிய செல்வந்தர் வீட்டுப் பெண்மணிகள், வீட்டில் பொழுது போக்க வழியொன்றும் தெரியாமல், அப்பொழுது குடியிருந்த வெள்ளையர்களின் மனைவிகளுடன் கூடி Club என்ற பொழுது போக்குச் சங்கங்களை உண்டாக்கினர். இதனாலேயே மாதர் சங்கங்கள் என்றாலே சாதாரண மக்களால் இகழ்ச்சியாகப் பேசப்பட்டன.



சாவித்ரி வைத்தி

முப்பது வருடங்களுக்கு முன் நிறைய மாதர் சங்கங்கள் தோன்றின. முக்கியமான குறிக்கோள் எதுவுமின்றி பொழுது போக்கிற்காகப் பல சங்கங்கள் தோன்றின. இவைகள் அநேகமாக சிறிய ஊர்களிலும், பெரிய பெரிய தொழிற்சாலைகள் நிறுவப்பட்ட புறநகர்களிலும் நிறைய தோன்றின. பெண்கள் சங்கம் என்றால் வம்பளக்கும் சங்கம் என்றே ஒரு அவப்பெயரை நமது சமுதாயம் சூட்டி விட்டது. அதைத் தவறு என்று நிரூபிப்பது போல ஆன்மீக அறிவு வளருவதற்கும், சமூகப் பணிகளிலும் ஈடுபடுத்துவதற்கும், சிறுசிறு கைத்தொழில்கள் கற்று தங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படச்செய்வதற்கும் என்று பல மாதர் சங்கங்கள் தோன்றி, தோன்றியவுடன் மறையாமல் எதிர்நீச்சல் போட்டு நடத்தி இன்று பலமாக முன்னேறி வருகின்றன.

குழுவின் அங்கத்தினர்கள்

இப்படிப் பல ஆயிரக்கணக்கான சங்கங்கள் பரவியிருந்தும், பல சங்கங்கள் தொடங்குவது எப்படி, அதை நடத்துவது



எப்படி, அதன் வழி முறைகள் என்ன? என்று தெரியாமல் பலர் இணைறுகிறார்கள். முறைப்படிச் செயற்படத் தெரியாமல் பல சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு சங்கப் பணிகளைத் தொடர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். சங்கத்தின் நிர்வாக அமைப்பில் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. வேற்றுமைகள் ஏற்படுகின்றன. இதையெல்லாம் தவிர்த்து நல்ல நிர்வாகத்துடன் சிறந்த முறையில் செயலாற்ற ஒரு சங்கத்தின் நடத்தும் முறைகளைத் தெரிந்துக் கொள்ளல் அவசியம்.

குறிக்கோள்: முதன் முதலில் ஒரு சங்கம் அமைக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கு:

1. முக்கியக் குறிக்கோள் (aim) என்ன என்பது தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். அதாவது பொழுது போக்கு, சமூகப்பணி, கலைக்குப் பணி, வெறும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்காகப் பஜனைகள், காலட்சேபங்கள் நடத்தும் பணி, இலக்கியப் பணி, பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு மாத்திரம் பாடுபடும் பணி என்று எத்தனையோ குறிக்கோள்கள் இருக்கலாம். மேம்போக்காக இதை

> பூட்ஸ், செருப்பு போன்றவற்றில் பாலிஷ் போடும் சமயத்தில், சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழம் சாறில், பாலிஷைக் கலந்து போட்டால் பளபள என்று இருக்கும்.
>
> —லட்சுமி சிவம்.

செய்யலாம், அதைச் செய்யலாம் என்றில்லாமல் இவைகள் தான் நம்மால் செய்ய முடியும் என்று ஒரு சில குறிக்கோள்களைத் தீர்மானம் செய்ய வேண்டும். ஒருவிதக் குறிக்கோளுமின்றி ஒரு சங்கம் செயல்படுவது கடினம்.

2. நிர்வாகக் குழு: ஒரு சங்கத்தின் உயிர் நாடி என்று கூறலாம். ஒரு சங்கம் திறம்படச் செயல்படுவதற்கும், அதே சமயத்தில் செயலிழந்து மூடுவிழா நடத்துவதற்கும் நிர்வாகக் குழு காரணமாகும். நிர்வாகக் குழு என்பது ஒரு தலைவி, உபதலைவி, செயலாளர், பொருளாளர் என்பவர்கள். இவர்களின் கீழே கமிட்டி அங்கத்தினர்கள் என்கிற செயற்குழு அங்கத்தினர்கள். இந்த இரண்டும் சேர்ந்து தான் எக்ஸிகியூட்டிவ் கமிட்டி என்பதாகும்.

இந்த எக்ஸிகியூட்டிவ் கமிட்டி என்பதில் மூன்று பேருக்கு மேல் 24 பேர் வரை அங்கத்தினர்களாக இருந்து செயல்படலாம். இது ஒவ்வொரு சங்கத்தின் அங்கத்தினர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தது. அந்தச் சங்கம் ஈடுபட்டு இருக்கும் பணிகளையும் பொறுத்து இருக்கும். எப்பொழுதும் எண்ணிக்கை 7, 9, 11என்று ஒற்றைப்படையில் முடிய வேண்டும். நிர்வாகக் குழு ஏதாவது ஒரு தீர்மானம் எடுக்கும்பொழுது, ஒரு மதிப்பெண் அதிகம் வந்து அந்தத் தீர்மானம் நிறைவேறும் ஒரு நிலைமை வகிக்க இந்த எண் உபயோகப்படும். கூடியவரைக்கும் நிர்வாகக் குழு (Governing Body) செயற்குழு இரண்டும் சேர்ந்து 15, 17, 19, என்ற எண்ணிக்கைக்குள் அடங்கும் காரியக் குழு (எக்ஸிகியூட்டிவ் கமிட்டி) அமைப்பது நலம். மிகவும் விரிவாக இருப்பினும் செயல்படுவது சிரமமாய் விடும்.

ஒரு சங்கம் ஆரம்பிக்கும் காலத்தில் ஒரு தலைவி, உபதலைவி, ஒரு செயலாளர் என்று தொடங்கினாலும் பிற்பாடு அது விவரிக்கப்பட்டுச் செயல்படும் காலம் வரும் என்பதை உத்தேசித்து இரு உபதலைவிகள், இரு செயலாளர்கள், ஒரு பொருளாளர் அவருக்கு ஒரு உதவிப் பொருளாளர் என்று நிர்வாகக் குழு விரிவரிக்கப்படும் என்று தீர்மானித்து வைத்தல் வேண்டும். ஒரு சங்கம் தொடங்கப்பட வேண்டும் என்று தீர்மானித்து, அதற்கு நிர்வாகக் குழு தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டவுடன் அடுத்து செயல்படுவது என்ன?

Memorandum and Rules & Regulations: முதலில் சங்கம் தொடங்கும் நோக்கும், அதன் குறிக்கோள்களும் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். குறிக்கோள்கள் எந்த எந்த முறையில் நம்மால் செயல்பட முடியும் என்பதை விரிவாகத் தீர்மானித்தல் வேண்டும். உதாரணம்: ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு பணி செய்தல் என்பது குறிக்கோள் என்றால் அது எந்த எந்த முறையில் செயல்படுத்தப்படும் என்பதை தீர்மானிக்கப்படுதல் வேண்டும். அதாவது பஜனை பாடல்கள், வகுப்பு நடத்தல், மாதம் ஒரு காலட்சேபம் நடத்தல், அல்லது மாதம் ஒரு முறை ஏதாவது ஒரு கோவிலுக்குச் சென்று பூஜை செய்தல் இப்படிப் பல விதங்களில் நாம் செயல்படுவோம் என்பதைத் தீர்மானித்தல் வேண்டும்.

என்ன பெயர் வைக்கலாம்?

1. பெயர்: முதலில், தொடங்கும் சங்கத்திற்கு ஒரு நல்ல பெயர் தேர்ந்து எடுத்துச் சூட்டப்பட வேண்டும். தொடர்ந்து அந்தப் பெயரிலேயே அச்சங்கம் செயலாற்றும்.

இடம் (Venue): ஒரு சங்கம் தொடங்க ஆரம்பித்த காலத்திலேயே அச்சங்கத்திற்கு சொந்தமாக இடம் இருக்கும் என்பதை நினைக்க முடியாது. ஒருவேளை அச்சங்கம் வளர்ந்து பொருளாதார ரீதியில் மேம்பட்டால் அப்பொழுது சொந்தமாக ஒருநிலம் வாங்கி அதில் ஒரு ஹால், ஆபீஸ் அறை என்று கட்டிடம் கட்டி செயல்படலாம். அது வரைக்கும் ஒரு இடம் அங்கத்தினர்கள் கூடுவதற்கும், பொது மக்களுடன் தொடர்பு

சகல ஐஸ்வர்யங்களோடும் பெண்கள் வாழவேண்டும் என்ற நோக்கோடு ஆரம்பிக்கப் பட்டதாம் சென்னை தி.நகரிலுள்ள ஐஸ்வர்யா லேடீஸ் கிளப். அங்கத்தினர்கள் கைவினைப் பொருட்களை பொருட்காட்சியாக வைத்திருந்தார்கள். படத்தில் முதல் பரிசு பெற்றவர் தன்னுடைய கைவினைப் பொருட்களுடன் இருக்கிறார்.



கொள்ளுவதற்கும் தேவையானதால். பொதுவாக சங்கத்தின் தலைவியின் இல்லத்திலேயே தொடங்கி. அதையே இடமாகக் கொண்டு அதன் விலாசத்தைப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

சங்கம் கூடும் நாள், நேரம்: இது மிகவும் முக்கியம். அநேகமாக மாதர் சங்கங்கள் எல்லாமே குடும்பப் பொறுப்பு, வீட்டுச் சுமைகளினின்றும் வடிகால் பெறவும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகினைத் தெரிந்து கொள்ளவும் பலரோடு பழகும் வாய்ப்பினை பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கையுடனும் வரும் குடும்பப் பெண்களால் நடத்தப்படுவதால் ஒரு குறிப்பிட்ட நாள், ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தீர்மானித்தல் அவசியமாகிறது. வாரம் ஒரு முறை, பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது மாதம் ஒரு முறை என்று தீர்மானித்தல் வேண்டும். மாதர் சங்கப் பணிகளில் ஈடுபட வருபவர் அனேகருமே honorary ஆக வருவதால் நேரத்தை சௌகரியப்படி நிர்ணயித்தல் அவசியம். காலை 11 மணியிலிருந்து 1 மணி வரை, அல்லது 2 மணியிலிருந்து 4 மணி வரை என்று ஏதாவது ஒரு நேரம் நிர்ணயிக்கப்பட்டுச் செயல்பட வேண்டும்.

சந்தா: சரி, சங்கம் தொடங்கிவிடும். அதைச் செயல்படுத்துவதற்கு பணம்வேண்டும் அல்லவா? மாதச் சந்தா எவ்வளவு என்று தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். இது சங்கத்தில் அங்கத்தினர்களாக சேர்பவரின் தகுதியைப் பொறுத்தது. நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், மேல்மட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், இன்னும் லோயர் மிடில் கிளாஸ், என்று சொல்லப்படும் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று பலர் அங்கத்தினர்களாகச் சேரலாம். ஆகவே சந்தா தொகை நிர்ணயிக்கும் பொழுது இந்தத் தகுதியை மனத்தில் கொண்டு மாதம் ரூபாய் 2 லிருந்து ரூபாய் பத்து வரை மாதம் சந்தா என்று நிர்ணயிக்கலாம். அல்லது வருடத்திற்கு இருபத்தைந்து ரூபாய், முப்பது ரூபாய் என்றும் நிர்ணயிக்கலாம்.

அடுத்து தயார் செய்ய வேண்டியது, கடிதப் போக்குவரத்து வைத்துக்கொள்ள லெட்டர் பேட். இதில் சங்கத்தின் பெயர், விலாசம், தலைவி, உபதலைவி, செயலாளர், பொருளாளர் இவர்களின் பெயரையும் எழுதி, இவர்களுக்குத் தொலைபேசி எண் இருக்குமாகில் அதையும் குறிப்பிட்டு, சங்கத்திற்கு ஏதாவது 'நம் கடன் பணி செய்வதே' என்கிறபடி ஏதாவது ஸ்லோகன் இருந்தால் அதையும் எழுதிக்கொள்ளலாம்.

ரப்பர் ஸ்டாம்ப்: சங்கத்தின் தலைவி, செயலாளர், பொருளாளர் இவர்களுக்கு இது மிகவும் அவசியம். கடிதப் போக்குவரத்துக்குக் கடைசியில் கையெழுத்துப் போடும் பெயரை மாத்திரம் எழுதினால் அதற்கு அவ்வளவாக மதிப்பு இருப்பதில்லை. ''இப்படிக்கு... செயலாளர், என்று எழுதி முடித்து, அதில் செயலாளர் முத்திரையை பதிவு செய்து அனுப்புதல் சிறந்தது. அதேபோல சந்தா ரசீது, அல்லது ஏதாவது நன்கொடை வாங்கி அதற்கு ரசீது கொடுக்கும் பொருளாளருக்கு இது மிகவும் அவசியம்.

ரசீது புத்தகம். இது மிகவும் அவசியம். மாதம் சந்தா கொடுக்கும் அங்கத்தினருக்கு உடனுக்குடன் ரசீது கொடுத்தல் அவசியம். சமூக பணிகளில் ஈடுபட்டு இருக்கும் சங்கங்களுக்கு நன்கொடை வரும். அவைகளுக்கு உடனே ரசீது தரப்பட வேண்

அட்டையில்: ப்ரீதி

வண்ணப்படம்: யோகா

டும். ஆகவே நம். 1 என்று ஆரம்பித்து மூன்று, நான்கு என்று ரசீதுப் புத்தகங்கள் தயார் செய்ய வேண்டும். ரசீது புத்தகங்களிலும், சங்கத்தின் பெயர், விலாசம் இரண்டும் குறிப்பிட வேண்டும். பணம் தருபவர்களுடைய பெயர், அவர்கள் பணமாக, அல்லது செக்காக தரும் விவரம், கொடுக்கும் தொகை, எழுத்து மூலமாகவும் எண் மூலமாகவும் வரும்படி வார்த்தைகளைக் கோர்த்து. Counter Foil வுடன் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். கவுண்டர் பைல் இல்லாமல் ரசீதுப் புத்தகம் தயார் செய்தல் தவறு.

மினிட்ஸ் புக்: இது ஒவ்வொரு சங்கத்திற்கும் மிகவும் அவசியம். ஒரு பெரிய பைண்ட் செய்யப்பட்ட ஒரு நோட்டுப் புத்தகம் அல்லது சாதாரண பைண்ட் செய்யப்பட்ட நோட்டுப் புத்தகம் ஒன்று வாங்க வேண்டும். அதில் சங்கக் கூட்டம், செயற்குழுக் கூட்டம் இவைகள் நடக்கும் பொழுது அங்கு நடப்பவைகளை பதிவு செய்ய இது மிகவும் அவசியம்.

வருகைப் பதிவேடு: இது அங்கத்தினர்களின் வருகையை குறித்து பதிவு செய்ய வேண்டிய புத்தகம். இது அநேகமாக பல சங்கங்களில் தனியாக இருப்பதில்லை. மினிட்ஸ் புத்தகம் என்று சொல்லப்படும் நோட்டுப் புத்தகத்திலேயே கையெழுத்து வாங்கப்படும். கையெழுத்து வாங்குவது மிகவும் அவசியம்.

அங்கத்தினர்கள் பதிவேடு: இது அங்கத்தினர்கள் சேரும் பொழுது பதிவு செய்யும் பதிவேடு எனலாம். அங்கத்தினர்களின் பெயர், வீட்டு விலாசம், அவர்கள் அங்கத்தினர்களாகச் சேர்ந்த தேதி இவைகளை குறித்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

என்ரோல்மெண்ட் ஃபார்ம்: இது அங்கத்தினர்களாக சேருவதற்கு விண்ணப்பித்துக் கொள்ள எழுத வேண்டிய குறிப்பு. இதில் அங்கத்தினர்கள் பெயர், வயது, திருமணமாகி இருந்தால் கணவனின் பெயர், அவர் செய்யும் தொழில், வீட்டு விலாசம், அங்கத்தினர்களின் திறமைகளைக் குறிக்கும் குறிப்புக்கள். அதாவது ஒரு அங்கத்தினர் சமையலில் நிபுணராகி இருக்கலாம். அல்லது கோலம் போடுவதில் நிபுணராக இருக்கலாம். இப்படிக் குறிப்பிட்டு இருந்தால் அவர்களுடைய திறமைகளை சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இந்த பாரத்தை அவர்கள் எழுதி சங்கத்தின் குறிக்கோளுக்கும், கோட்பாடுகளுக்கும் உறுதுணையாக இருப்பேன் என்று உறுதி மொழி கூறிக் கையொப்பம் இடவேண்டும்.

இப்போது சங்கம் செயல்படுவது எப்படி?

சங்கப் பதிவு அலுவலகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட சங்கங்களுக்கும் 12 செயற்குழுக் கூட்டங்கள் (எக்ஸிகியூட்டிவ்) நடத்த வேண்டுமென்று திட்டம் உண்டு. அதே போல பதிவு செய்யப்படாத சங்கங்களும் செயல்படலாம். இந்தச் செயற்குழு கூட்ட சங்கத்தின் தலைவி தீர்மானித்துச் செயலாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்கு முன் இந்தத் தேதியில், இத்தனை மணிக்கு, இன்ன இடத்தில் செயற்குழு கூட்டப்படும் இதற்கு அங்கத்தினர்கள் வர வேண்டும் என்று சுற்றறிக்கை விட வேண்டும். இது தபாலில் மூலமாக அனுப்பலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் அங்கத்தினர்கள் இருந்தால் சுற்றறிக்கை எழுதி அங்கத்தினர்களின் வீடுகளுக்கு அனுப்பி அனுப்பியதற்குச் சான்றாக கையெழுத்து வாங்கி வரலாம்.

Agenda: இது அறிக்கை அனுப்பும் பொழுது, குறிப்பிட்ட கூட்டத்தில் என்ன என்ன விஷயங்கள் தீர்மானிக்கப்படும், ஏதாவது உதவி கேட்டு வரும் கடிதங்களைப் பரிசீலிப்பது, அல்லது சங்கத்தின் ஆண்டு விழாக் கொண்டாட தேதி குறிப்பிடுவது அல்லது உல்லாசப் பயணம் செய்வது இதுபோன்ற விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசப்படும் என்பதை வரிசைக் கிரமமாகத் தெரிவிப்பதுதான் அஜண்டா என்பது. இந்த வரிசைப்படியே தான் கூட்டம் நடத்தினால், அநாவசிய குழப்பங்கள், பேச்சுகள், இவைகளை வளர்த்திக் கால தாமதம் செய்யாமல் கூட்டத்தை முடிக்கலாம்.

கூட்டம் நடத்துவது எப்படி:

(இது அடுத்த இதழில்)

மகிழ்ச்சிகரமான செய்திகள்!



செய்தி மலர்

அமெரிக்காவில் இந்த மாதம் ஜனாதிபதி தேர்தல் நடக்கவிருக்கிறது. ரிபப்ளிகன் கட்சி அதிபர் ரோனல்டு ரேகனை எதிர்த்து டெமாக்ரடிக் கட்சியின் வால்டர் மாண்டேல் போட்டியிடுகிறார்.

மாண்டேல் வெற்றி பெற்றால் அந்தப் பெருமையில் பெரும் பங்கு அவருடன் துணை ஜனாதிபதி பதவிக்குப் போட்டியிடும் ஜெரால்டின் ஃபெராரோவைச் சேரும். அமெரிக்க வரலாற்றிலேயே இத்தனை பெரிய பதவிக்கு வேட்பாளராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள முதல் பெண்மணி ஜெரால்டின்தான்.

மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான ஜெரால்டின் ஒரு வக்கீல். அமெரிக்க காங்கிரஸ் (மக்கள்சபை) உறுப்பினர். இவரது கணவர் ஜான் பெக்காரோ வீடு, மனைகள் வாங்கி விற்கும் கோடீசுவரர்.

இப்போது வசதியுள்ள வாழ்க்கை என்றாலும் ஜெரால்டினின் குழந்தைப் பருவம் வறுமை சூழ்ந்தது. அவரது எட்டு வயதிலேயே தந்தை இறந்து விட்டார். தாய், உடைகள் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தில் வேலை செய்து ஜெரால்டினை பள்ளிக்கு அனுப்பிப் பிறகு சட்டக் கல்லூரிக்கும் அனுப்பினார்.

தம்பதிகள் இருவரும் டெமாக்ரடிக் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள். மக்கள் சபைக்குத் தம்மை வேட்பாளராக நிறுத்தவில்லை என்று ஜெரால்டின் சத்யாக்கிரகம் செய்து கையெழுத்து வேட்டையில் இறங்கிப் பெரும் ஆதரவுடன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். அப்போதிலிருந்தே வீரமும் தைரியமும் நிறைந்த பெண்மணி என்று பெயர் வாங்கியவர்.

அமெரிக்க வாக்காளர்களில் 54 சதவீதம் பெண்கள். பெண்ணுரிமை சங்கங்கள் ஜெரால்டினை ஆதரித்துப் பிரசாரம் செய்து வருகின்றன. ஜெரால்டின் காரணமாக மாண்டேலுக்கு வெற்றி வாய்ப்புக்கள் கூடிவருகின்றன.

❋ ❋ ❋

பஞ்சாப் நிலைமை மட்டுப்பட்டாலும், தீவிரவாதி பிந்தரன்வாலே கொல்லப்பட்டு விட்டாலும் அவர் தூவிய நச்சு விதைகள் இன்னும் சீக்கிய இளைஞர்களிடையே முளை விட்டு ஆங்காங்கே பயங்கரவாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். எனினும் அமிர்தசரஸ் தங்கக் கோயில் பயங்கரவாதிகளின் பிடிகளிலிருந்து மீட்கப்பட்டுச் சீக்கிய குருமார்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. ராணுவமும் வாபஸ் பெற்ற பின் கோயில் மற்றும் புனிதக்குளம் ஆகியவற்றின் புனர் நிர்மாண 'கார் சேவா' பணியில் லட்சக்கணக்கான சீக்கியர்கள் உற்சாகத்துடன் கலந்து கொண்டனர். காலிஸ்தான் பிரிவினை வாதம், பயங்கர வாதம் இவற்றைச் சீக்கியப் பொது மக்கள் நிராகரித்து விட்டனர் என்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய செய்தி.

❋ ❋ ❋

ஆந்திராவில் ஜனநாயகத்தை உயிர்ப்பிக்கும் வகையில் என். டி.

ஆரை மீண்டும் பதவியிலமர்த்திய பிரதமர் இந்திரா பாராட்டுக்குரியவராகிறார். ஆரம்பத்தில் ராமாராவை பதவி கடத்தி பாஸ்கரராவை முதலமைச்சர் ஆக்கிய கவர்னர் ராம்லாலின் நடவடிக்கை பற்றித் தனக்கு 'ஒன்றுமே தெரியாது' என்று இந்திரா சொன்ன போது நாடெங்கிலும்ஏளன சிரிப்பு எழுந்தது. ஆனால் பின்னர் தான் அறியாத தவறைத் திருத்திக் கொள்ள முற்பட்டது போற்றத் தக்க செயலாக அமைந்து விட்டது. சமீபத்தில் அவர் ஆந்திராவுக்கு விஜயம் செய்த போது பொது மக்கள் ஆரவாரித்து வரவேற்றனர். என். டி.



ஜெரால்டின் கணவருடன்

ஆரும் இந்திராவை அனாவசியமாகத் தாக்கிப் பேசுவதில்லை, எதிர்க்கட்சிக் கூட்டணிகளில் தீவிரமாகப் பங்கெடுப்பதில்லை என்று முடிவு செய்துள்ளதாக சமீபத்திய செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

''மத்திய அரசோடு மோதுவதாக உத்தேசம் இல்லை!'' என்று அவரே இந்திராகாந்தியை டில்லியில் சந்தித்த பின்னர் சொன்னார்.

* * *

எதிர்க்கட்சிகள் ஒன்று சேர்ந்து தேர்தலில் போட்டியிட்டால் காங்கிரஸ் வெற்றி நிச்சயமில்லை என்று இந்திராகாந்தி அறிவித்து இருக்கிறார். பாரதீய ஜனதா கட்சி, ஜனதா கட்சி, சரண்சிங்கின் லோக்தளம் மற்றும் இடது, வலது கம்யூனிஸ்டு கட்சிகள் இவைதாம் முக்கிய போட்டிக்கட்சிகள் இவை பிரிந்து இருந்ததால் வோட்டுக்கள் சிதறி, எப்போதும்போல் சிறுபான்மை வாக்குகளின் அடிப்படையிலேயே இந்திராகாந்தி பெரிய மெஜாரிட்டி பெற்றுவிட முடியும். என்.டி. ஆர். எதிர்க்கட்சி வியூகத்திற்குத்தளம் அமைத்துக் கொடுப்பதில் முனைந்திருந்தார். இப்போது அதில் அவருக்கு அத்தனை ஊக்கம் இல்லை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இச்சூழ்நிலையில் வரும் டிசம்பர் அல்லது ஜனவரி பொதுத் தேர்தலில் இந்திராகாந்தி மீண்டும் வெற்றி பெற்று பதவிக்கு வருவது அத்தனை சிரமமாக இருக்கும் என்று தோன்றவில்லை.

* * *

பார்லிமெண்ட் தேர்தலுடன் தமிழ்நாடு சட்டமன்றத் தேர்தலும் நடக்குமா என்பது இப்போதைய கேள்வி. அடுத்த ஜூன் மாதம் தான் சட்டமன்றத்தின் ஐந்தாண்டு கெடுமுடிகிறது. எஸ். டி. சோமசுந்தரத்தின் வெளியேற்றமும் எம். ஜி. ஆரின் உடல் நலம் திடீரென்று பாதிக்கப் பட்டதும் ஆளும் கட்சிக்குப் பெரிய அதிர்ச்சியாகும். அவர் இல்லாவிடில் அ. இ. அ. தி. மு. க. இல்லை. முதல்வர் தற்போது உடல்நலம் தேறி வருகிறார் என்பது மகிழ்ச்சிகரமான செய்திதான்.

ரங்கஸ்ரீ



தாங்க முடியாத தலைவலிக்கு:சுக்கு மிளகு இரண்டையும் ஒரு ஸ்பூன் பால்விட்டு, இழைத்துப் பொட்டிலும், மூக்கின் மேலும் நெற்றியிலும் தடவவும். அரைமணிக்குப்பின் யாருக்குத் தலைவலி என்று கேட்கும்படி தலைவலி மறைந்தே போகும்.

—கனகவல்லி.



மோகினியாட்டம்

மாதம் ஒரு நடனம்-2



✲ நடனம் கோபாலகிருஷ்ணன்

கேரள நாட்டின் அழகு மிளிரும் நடனம் மோகினியாட்டம். மோகினியாட்டம் என்ற எழில்மிக்க ஆடற்கலை எப்போது யாரால், எங்கு உருவாக்கப்பட்டது என்பதற்குத் தகுந்த சரித்திரச் சான்றுகள் இல்லையெனினும் ஏறக்குறைய 1200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, கேரள நாட்டை ஆண்டு வந்த சேரமான் பெருமாள் காலத்திலேயே மோகினியாட்டக் கலை நடைமுறையில் இருந்து வந்ததாக வரலாறு கூறுகின்றது.

ஐம்பது ஆண்டுகள் முன் வரையில், "தாசியாட்டம்" என்ற பெயரில் வழங்கிய பரத நாட்டியம் கோயில்களில் நடைபெற்ற விழாக்களில் மட்டும் ஆடிய கலையாகும். நாளடைவில் அக்கால ஜமீன்தார் மற்றும் பிரபுக்களின் இல்லங்களில் அவர்களை மகிழ்விப்பதற்காகவே ஆடப்பட்டது. அது போலவே மோகினி ஆட்டம் அந்நிலையில் தான் இருந்து வந்தது. எனவே குடும்பப் பெண்கள் இக்கலையை இழிவென கருதி, கற்க மறுத்தனர்.

இவ்வாறு சில நூற்றாண்டுகள் உருண்டோடின. காலப்போக்கில் மனிதர்களுடைய மனோநிலையிலும், ரசிப்புத் தன்மையிலும், பல மாற்றங்கள் நிகழவே, உயர்குலத்தில் பிறந்த பெண்களும், இக்கலையை படிப்படியாகக் கற்கத் தொடங்கினர். மோகினி ஆட்டம் முற்றிலும் புதிய ஆடற்கலை எனக் கொள்ள முடியாது. ஆயினும் மோகினி ஆட்டத்தை வியந்து போற்றத் தக்கதொரு கலை வடிவமாக உருவாக்கிய பெருமை 18-ம் நூற்றாண்டில் கேரள நாட்டை ஆட்சி செய்த ராமவர்மாவைச் சாரும். இம்மன்னர் பால பரதம் எனும் ஒரு நாட்டிய நூலினையும் இயற்றியவர்.

சதிராட்டமும் கேரள கிராமிய ஆட்டமும் இணைந்து உருவான மோகினியாட்டம் மிக அண்மையில் உருவானதாகும். இவ்வாக்க முயற்சிக்கு உழைத்த கலைஞர்கள் பலரெனினும் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் கார்த்திகைத் திருநாள், சுவாதித்திருநாள், தஞ்சை நால்வரில் ஒருவரான வடிவேலுவும் ஆவர். சுவாதித்திருநாள் அமைத்த வித்வத் சபையில் ஆடல், பாடல் முதலிய கலைகளில் சிறந்து விளங்கிய பல அயல் மாநிலக் கலைஞர்களை வரவழைத்து, கேரள ஆடல், பாடல் கலைகளின் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டார் அச்சபையில் இருந்த இரயிம்மன் தம்பியும், சுவாதித் திருநாள் மன்னரும் சேர்ந்து மோகினியாட்டத்திற்குரிய பல பாடல்களை இயற்றி, இக்கலையில் ஒரு மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தினார்கள்.

"சிருங்கார ரசமிருக்க நிருத்தியமே மோகினி ஆட்டத்தின் முக்கிய அம்சமாகும். இன்றைய மோகினி ஆட்டம், பரத நாட்டிய உருப்படிகள் போலவே, சில உருப்படிகளையும், அவற்றின் முறைகளையும் தஞ்சை வடிவேலு நட்டுவனார் ஆக்கியுள்ளார். மோகினியாட்டம், அலாரிப்புக்குப்பதிலாகச் சொல்லுக்கட்டு என்ற உருப்படியுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இங்கு ஜதீஸ்வரம் போன்ற ஆடலை "ஜ்வர ஜதி" என்பர் பரத நாட்டியத்தில் வரும் "சப்தம்" இக்கலையில் இல்லை.

"மயக்கும் தன்மை வாய்ந்த சிருங்கார ரசம் நிறைந்த ஆட்டமே மோகினியாட்டம்" என்று கூறுகின்றார், சென்னை எக்மோரில் "கலாஸ்ரீ" என்ற நாட்டியப் பயிற்சிப் பள்ளியை நிறுவி மோகினி ஆட்டத்தைப் பரப்பி வரும் திரு நடனம் கோபாலகிருஷ்ணன். இக்கலையில் பல நாட்டியப் பெண்மணிகளை உருவாக்கியவர்.

ஆதிகாலத்தில் மோகினியாட்டக்கலையில் பிரசித்தி பெற்ற நாட்டியக் கலைஞர்களாக விளங்கியவர்கள், பாரசாலா பாருக்குட்டி அம்மா, வெள்ளப்புறத்து சின்னம்மு அம்மா என்பவர்களே என்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். பெருங்கோட்டுக் குறிச்சி கல்யாணி அம்மா, கொரட்டிக்கரை கிருஷ்ணபணிக்கர், கேரள கலாமண்டலத்தில் இக்கலையைக் கற்பித்த பெரும் ஆசிரியப் பெருமக்களாவர்.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம்—கேரளக் கலைகளான கதகளி, மோகினியாட்டம் மற்றும் இதர கேரளக் கலைகள் உலக நடன அரங்கில் பொலிவுடன் விளங்கக் காரணமாயிருந்த மகாகவி வள்ளத்தோளை எக்கேரள நாட்டுப் பிரஜையும் மறக்க முடியாது" என்கிறார் கோபாலகிருஷ்ணன் உணர்ச்சி ததும்ப.

பேட்டி: கே. எல். ராமன்.
வண்ணப்படம்: பால்ராஜ்
படத்தில் : சுஜாதா சிவதத்தன்.

அழகாக இருப்பது எப்படி...?



'மல்லிகா ப்யூட்டி கிளினிக்' நடத்தும் குமாரி மல்லிகா உங்களுடைய அழகு சம்பந்தமான ஐயங்களுக்குப் பதிலளிப்பார்.
அது –
அடுத்த இதழில்.

எல்லோராலும் விரும்பப் படுவது. எல்லோரும் விரும்புவது அழகு. அழகாக இருக்க விரும்பாத பெண்களே இல்லை. ஆனால் எப்படி அழகாக இருப்பது?

பெண்கள் இயற்கையிலேயே ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அழகுடையவராகத்தான் பிறக்கிறார்கள். ஆனால் அதை வெளிப் படுத்தத் தெரியாததால் அல்லது அக்கறை இல்லாததால் அழகு இருந்தும் அவர்கள் அழகற்றவர் போல் காட்சியளிக்கிறார்கள்.

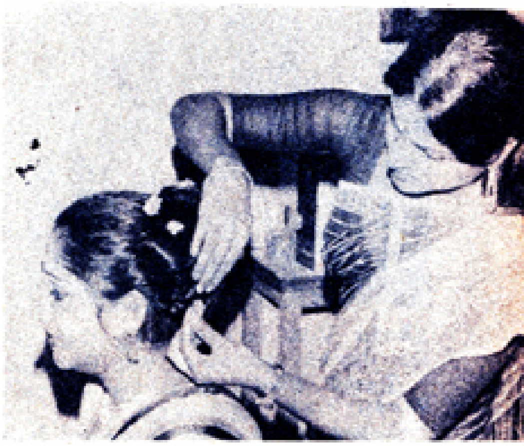
பெண்களிடையே மறைந்திருக்கும் அழகை வெளிக் கொணர்ந்து அவர்களைக் கண்டவர் வியக்கும் வண்ணம் செய்வது தான் அழகுக் கலை. தொன்றுதொட்டே இக்கலை நமது நாட்டில் வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறதென்பதை அஜந்தா, கஜுராகோ சிற்பங்கள் மற்றும் தென்னாட்டுச் சிற்பங்கள் கூறிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

யாராவது சிக்கெடுக்க மாட்டார்களா?

இன்றைய சூழ்நிலையில் மிகப் பெரும் பாலான பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதால் அவர்களுடைய நேரம் கிடைக்காத பிரச்சினைகளுள் இந்த அழகு படுத்திக் கொள்ளும் பிரச்சினையும் சேர்ந்து விட்டது. எனவேவிடு முறை நாட்களில் கூட மற்ற அலுவல்களை மட்டுமே கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனாலும் அவர்கள் ''சே என்ன வாழ்க்கை இது? தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தேன். சரியாக எண்ணெய் போகவில்லை. தலையெல்லாம் ஒரே பேன். பொடுகு சிக்கு. யாராவது சிக்கெடுத்துத் தலைவாரி எல்லாம் பண்ணி விடமாட்டார்களா என்றிருக்கிறது'' என்று நினைக்கவும் சொல்லவும் செய்கிறார்கள்.

இதுபோன்ற அவர்களது ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன பிரச்னைகளிலும் தலையிட்டு அவர்கள் உள்ளத்தில் மண்டிக் கிடக்கும் ஏக்கங்களுக்கு வடிகாலாய் அழகு நிலையங்கள் அமைகின்றன.

இங்கு பெண்களின் அழகைப் பாதுகாக்கும் விதிகளைப் பற்றி விளக்கப்படுகிறது.



முதலில் தலையை எடுத்துக் கொண்டால், பலருக்கு இள வயதிலேயே நரை வந்து விடுகிறது. மேலும், தலைமுடி உதிர்தல், அடர்த்தியின்மை போன்ற தலையாயப் பிரச்சினைகள் அடங்கும். இவற்றைத் தடுத்து தலைமுடியைப் பேணி வளர்க்க இங்கு மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும்

பொருட்கள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

தலை முடியைப் பாதுகாத்தல் என்பது அழகுக் கலையின் முதல் அத்தியாயமாக அமைகிறது. இது ஓரளவு நமக்குத் தெரிந்த அம்சமாக இருந்தாலும் மேலும் சில விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் தலை முடியைச் சிறப்பாகப் பேணிக் காக்கலாம்.

தலைமுடி ஈரமாக இருக்கும் போது சிக்கெடுக்கக் கூடாது. நன்றாக உலர்த்தி, முதலில் கையால் கோதி சிக்குகளை எடுக்க வேண்டும். தலையை உலர்த்தும் போது ஹேர் ட்ரையர், ஃபேன், வெயில் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கூடியவரை இயற்கையாக உலர்த்த வேண்டும். பின் சிக்குகளை அகற்றிய பின் பிரஷ் கொண்டு அழுந்த வார வேண்டும். அதற்காக மிகவும் பலமாக வாரக் கூடாது. பிரஷ் செய்யும் போது



தலையின் மேல் பாகத்திலிருந்து தொடங்கி கீழ் நோக்கி நுனிவரை வார வேண்டும்.

இதனால் தலைக்கு இரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராகப் பரவ ஏதுவாகிறது.

மேலும் நாம் உபயோகப்படுத்தும் பிரஷ், சீப்பு போன்றவற்றை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம்.

தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க மிகவும் 'ஸ்ட்ராங்'கான ஷாம்பு உபயோகப்படுத்தாமல் சாதாரண ஷாம்பு வகைகளையும், சிகைக்காயையும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

அகத்தின் அழகு முகத்தில்!

நாம் அடிக்கடி பஸ்ஸில், இரயிலில் பிரயாணம் செய்வதால் தலையில் விரைவில் அழுக்கு சேர வாய்ப்பு உண்டு. எனவே இதைத் தவிர்க்க வாரம் இருமுறை தலையை அலச வேண்டும். மேலும் தலையில் எண்ணெய் அதிகம் தடவுவதால் அழுக்கு அதிகம் சேர்ந்து தலை பிசுபிசுவென்று ஆகிவிடும். எனவே மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தடவினால் போதும்.

''அகத்தின் அழகு முகத்தில்'' என்பார்கள். அப்படியென்றால் முகம் எப்படி இருக்க வேண்டும்

முகத்தின் சருமம் (தோல்) ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசப்படும். சிலருக்குச் சாதாரண தோல், சிலருக்கு எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட தோல், சிலருக்கு வறண்ட தோல், சிலருக்கு இரண்டும் கலந்த தோல் என வேறுபடும். இவற்றிற்குத் தகுந்தவாறு இங்கு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

அதுசரி ஒவ்வொருவருடைய தோலும் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

முதலில் சாதாரண வகை சருமத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அது நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், பிங்க் கலருடனும், தொடுவதற்கு மிருதுவாகவும், எந்தவித துவாரங்களும் இன்றி மொழுமொழுவென்று இருக்கும்.

உங்களுக்கு எந்த மாதிரி சருமம்?

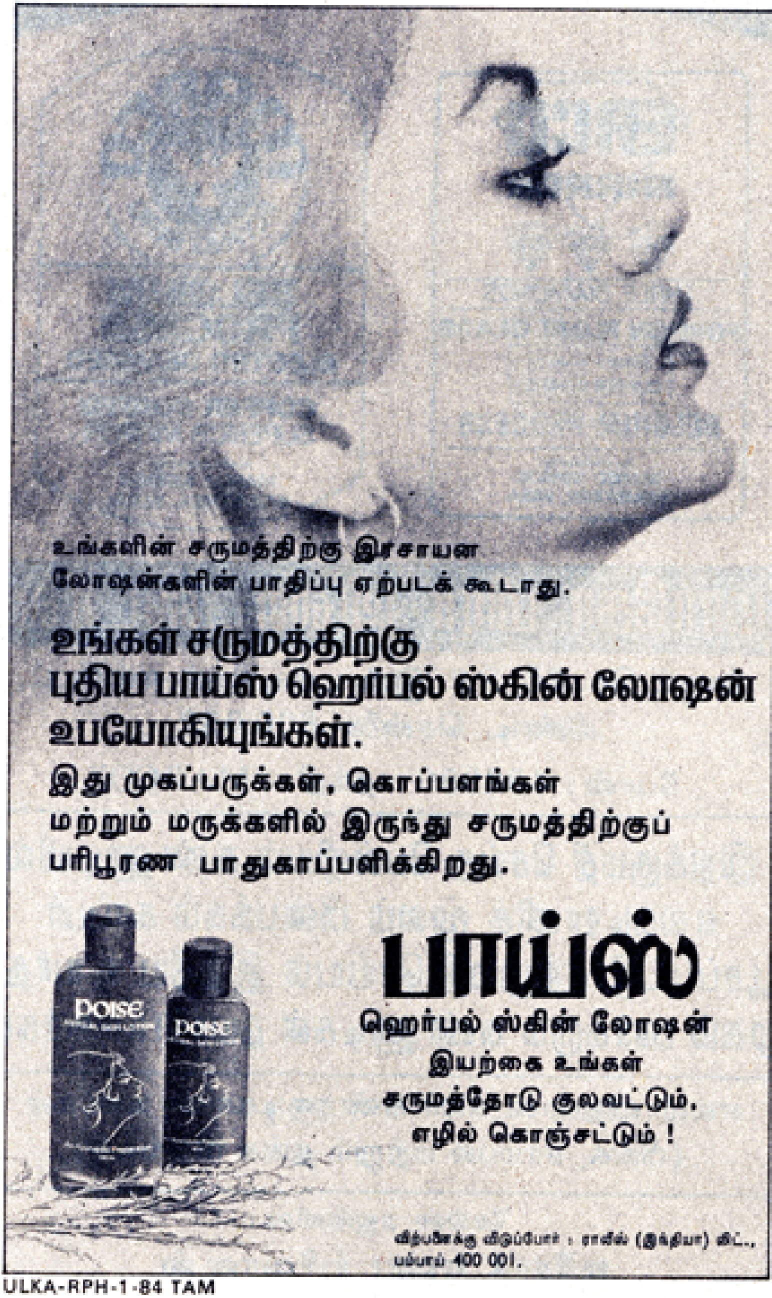
இத்தகைய சருமம் எவ்வாறு அமைகிறதென்றால், நல்ல சரிவிகித உணவு, சரியான சருமப் பாதுகாப்பு, சுகாதாரம் இவையே மூல காரணம்.

இப்படிப்பட்ட சருமம் கொண்டவர்கள் தினசரி காலையில் ஒருமுறை சோப்புக் கொண்டு முகம் கழுவ வேண்டும். இரவு படுக்கப் போகுமுன் சுத்தப்படுத்தும் லோஷன் கொண்டு மேக்கப்பைத் துடைத்து எடுத்து விட வேண்டும். மேக்கப்பைக் கலைக்க நேரடியாக சோப்புப் போட்டு முகத்தை அலம்பக் கூடாது. அதனால் தோல் வறண்டு விடும்.

அடுத்து எண்ணெய் வடியும் முகம் — இத்தன்மையுடைய முகம் துவாரங்கள், குறிப்பாக மூக்கைச் சுற்றிலும் பெரிதாகி, அகன்று, சருமத்தின் நிறம் மங்கி, முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள் வர எளிதில் வாய்ப்பளிக்கும் எப்பொழுதும் எண்ணெய் வடியும் தோற்றத்துடனும், அழுக்குடனும், பிசுபிசுவென்றும் இருக்கும்.

சீபம் (Sebum) என்ற பொருள் அதிகமாகச் சுரப்பதால் இத்தன்மை ஏற்படுகிறது. அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதாலும், போதிய சுகாதாரமின்மையாலும் இத்தன்மை ஏற்படுகிறது.

இதைப் போக்க தினசரி 2, 3 முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் சோப்பு கொண்டு முகம் அலம்ப வேண்டும். வாரம் ஒரு



ULKA-RPH-1-84 TAM

தடவை முகத்திற்கு ஆவி கொடுக்கவேண்டும். இதன் மூலம் துவாரங்கள் வழியே அழுக்கு வெளியேறி விடுகிறது. பிறகு ஐஸ் கட்டி கொண்டு முகத்தைத் துடைத்தால் துவாரங்கள் அடைந்து விடும்.

வறண்ட சருமம் என்பது பார்ப்பதற்கு பளபளப்பு குன்றியும், தோல்கள் சுருங்கியும், முகம் அலம்பிய பிறகு பார்த்தால் சுருக்கங்களுடனும் காணப்படும்.

இது மிகக் குறைந்த அளவில் எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள், இனிப்புகள் உட்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. அதிகமாக சோப்பு உபயோகப்படுத்துதல், வெயிலில் அதிகநேரம் அலைதல் ஆகியவையும் காரணங்களாக அமைகின்றன. உணவில் வைட்டமின் 'சி' குறைவினாலும் உண்டாகும்.

இதைக்கட்டுப்படுத்த சோப்பைத்தவிர்க்க வேண்டும். இரவு முகம் கழுவிய பிறகு Cold Gream போட்டுக் கொள்ளவேண்டும் பகலில் Moistariser போட்டுக் கொள்ளலாம். உணவில் ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழ வகைகளையும் கொழுப்புப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இறுதியாக, இரண்டும் கலந்த வகைத் தோல் கொண்டவர்களையும், சிறிது கவனித்து விடுவோம். நெற்றி, மூக்கு, தாடை, மூக்கின் இருபுறமும் ஆகிய இடங்களில் தோல் எண்ணெய்ப் பசையுடனும், மற்ற இடங்களில் தோல் வறண்டும் காணப்படும்.

இது பெரும்பாலான பெண்களுக்கு அமைகிறது. இதைப் போக்க, எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட இடங்களுக்கு எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட தோலுக்குரிய வழிமுறைகளையும், உலர்ந்த சருமம்கொண்ட இடங்களுக்கு அதற்குரிய வழிமுறைகளையும் கடைப்பிடியுங்கள்.

மேக்கப் உடம்புக்குக் கெடுதலா?

மேலும் மேக்கப் போடுவதினால் தோல் கெட்டு விடும், முகம் பொலிவிழந்து விடும் எனச் சிலர் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு. மேக்கப் என்பது ஒரு கலை. இதன் மூலம் சருமத்திற்கு வேண்டிய பாதுகாப்புக் கிடைக்கிறது. நாம் தினமும் வெயிலில், மழையில், காற்றில் இப்படி அலைகிறோம். அவ்வாறு அலையும் போது, வெயில், அழுக்கு, தூசு போன்றவை நம் முகத்தில் படியும். அவ்வாறு படியும் போது அவை நேரடியாக நம் சருமத்தைத் தாக்காமல் நாம் போட்டுள்ள மேக்கப் தடுக்கிறது. மேலும், மேக்கப் நாள் முழுதும் நம்மைப் பார்ப்பதற்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது.

இரவு படுக்கப் போகுமுன் சோம்பேறித்தனம் இல்லாமல் முகத்தை அலம்பி, சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இதனால் முகத்தில் அன்றுடம் படிந்த அழுக்குகள் அகற்றப்பட்டு, சருமத்திற்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் ஏற்படுவது இல்லை.

முகத்திற்கு இரசாயன மருந்து கலந்த சோப்புகளை உபயோகிக்காமல் சாதாரண சோப்பு வகைகளை உபயோகித்தால் அல்லது சுத்தமான கடலைமாவு, பயத்த மாவு உபயோகித்தால் சருமம் கெடாமல் பாதுகாக்கப்படும்.

> தேமலுக்கு நெகட்டிவ் கழுவும் 'ஹைபோ' உப்பைச் சுடுநீரில் கரைத்துப் பஞ்சால் தேமல் உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் ஒரு வாரத்திற்குள் தேமல் மறைந்துவிடும்.
>
> —பொ. கசே.

ஒட்டப்பட்ட முகம்!

வேலை அவசரத்தில் முகத்தை மட்டும் கவனிக்கும் பெண்கள் கழுத்தையும்சேர்த்துக் கவனிக்க மறந்து விடுகிறார்கள். பவுடர் போடும் போதோ, சோப்புப் போடும் போதோ, மேக்கப் போடும் போதோ முகத்திற்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தைக் கழுத்திற்கும் காதிற்கும் சேர்த்துத்தர வேண்டும். இல்லாவிடில், முகம் மட்டும் தனியாக ஒட்ட வைத்தது போல சம்பந்தமில்லாமல் காட்சியளிக்கும்.

இவையெல்லாம் செய்து கொள்வது மட்டுமல்ல. உடலையும் ஒரே சீராக, தேவையற்ற சதையைக் குறைத்து, கட்டுப்பாடான உணவை உட்கொண்டால் நோய்கள் நம்மிடம் நெருங்கவே அஞ்சும். உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக அரிசி உணவு அதிகம் உட்கொள்ளக் கூடாது. வேக வைத்த காய்கறிகள் உட்கொள்ளலாம். எண்ணெய் வகைகள், இனிப்பு அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது.

எனவே தேவையற்ற சதையைக் குறைத்து பூங்கொடி போன்ற உடல் அழகைப் பெறுங்கள்.

இந்த உடலழகுக்குத் தக்கவாறு உடுத்தும் முறைப் பற்றிச் சிறிது காண்போமா?

நீங்கள் குள்ளமாக இருந்தால் ஒரு போதும் அகல பார்டர்கள் (அ) குறுக்குக் கோடுகள் போட்ட உடைகளை அணியாதீர்கள். அத்தகைய உடைகள் உங்களுடைய உயரத்தை விழுங்கிவிடும். உங்களுடைய உயரத்தைக் கூடுதலாகக் காண்பிக்க ஏற்ற உடை புடவையே. ஆனால் புடவையும், அதற்குரிய ஜாக்கெட்டும் மாறுபட்ட நிறங்களைக் கொண்டதாக இருக்கக் கூடாது

இரண்டும் ஒரே நிறத்தில் இருந்தால்தான் நேர்த்தியாக இருக்கும்.

நீங்கள் குள்ளமாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் குண்டாகவும் இருப்பீர்களேயானால் பளிச்சென்று இருக்கும் நிறங்களையும் பெரிய பூப்போட்ட டிஸைன்களையும் கொண்ட உடைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதற்கு மாறாக, கண்ணுக்கு இதமான நிறங்களைக் கொண்ட உடைகளை அணிந்தால் அவை உங்கள் உடல் பருமனைக் குறைத்துக் காண்பிக்கும்.

நீங்கள் பெரிய மார்பகம் உடையவராக இருந்தால், கையில்லாத ரவிக்கையும், ஒரே நிறத்திலுலான புடவையும், ரவிக்கையும் அணிதல் வேண்டும். புடவைக்கு மாறுபட்ட நிறத்தில் உடைய பார்டர்கள் உள்ள புடவைகளை அணிந்தால், அந்த பார்டர் உங்களின் உடலின் குறுக்கே அமைந்து உங்கள் உடல் பருமனைக் குறைத்துச் சிறிதளவு ஒல்லியாகக் காட்டும்.

உங்கள் அடிவயிறு பருத்திருந்தால், இடுப்பில் பெல்ட், செயின் போன்றவை அணிவதைத் தவிருங்கள். புடவை அணியும்போது தலைப்பு தோளிலிருந்து தொங்கும்படியாக அணிந்தால் வயிற்றைக் குறைத்துக் காட்டும். உயர குதிகால் வைத்த செருப்புகளை அணிந்து, தலைமுடியைக் கட்டாமல் தோளில் புரளும்படியாக விட்டால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

நீங்கள் உயரமானவரா? நீங்கள் முதலில் உங்கள் உயரத்தை நினைத்துப் பெருமையடையுங்கள். உங்கள் உயரத்தைக்குறைத்து காட்டுவதற்கான முயற்சியை ஒருபோதும் மேற்கொள்ளாதீர்கள். அது உங்கள் தோற்றத்தையே கெடுத்து விடும்.

மாறுபட்ட நிறங்கள் கொண்ட உடைகளை அணியுங்கள். உங்களுக்கும் ஏற்ற உடை புடவைதான். நீங்கள் பெரிய பூப்போட்ட டிஸைன்களையும், அகன்ற பார்டர் உள்ள புடவைகளையும் அணியுங்கள். நீங்கள் உயரமானதோடு ஒல்லியானவரா...? பெல்பாட்டம் போன்ற உடைகளை அணிந்தால் உங்கள் உயரத்தை எடுத்துக்காட்டும். நீங்கள் உயர குதிக்கால் கொண்டசெருப்புகளைத் தவிர்த்து நடுத்தர உயரம்கொண்ட செருப்புக்களை அணியுங்கள். தட்டையான செருப்புக்கள் உங்கள் கால்களை நீளமாகக் காட்டும்.

உயரமாக ஒல்லியாக இருப்பவர்களில் சிலர் நீண்ட கழுத்து உள்வர்களாக இருப்பார்கள். அதை மறைக்கக் கழுத்தைச் சுற்றிலும் ஸ்கார்ப் அணிந்து கொள்ளலாம். இது கழுத்தின் நீளத்தைக் குறைத்துக் காட்டுவதோடு மட்டுமின்றி அழகாகவும் இருக்கும். இவர்கள் பெரிய கைப்பைகளையும் அடர்த்தியான நகைகளையும், பெரிய சதுர வாட்சுகளையும் அணிந்து கொள்ளலாம்.

இருபத்தைந்து வயதிலிருந்து இத்தகைய அழகுக் குறிப்புக்களைப் பின்பற்றி நடந்தால் எப்பொழுதும் இருபத்தைந்தாகவே இருக்கலாம்.

-மல்லிகா & பார்வதி.

அந்தக் கால கூட்டுக் குடும்பங்களின் சிதறல்களின் விளைவோ, அல்லது இந்தக்காலப் பெண்களின் சம உரிமை கோரிக்கைகளின் காரணமோ, நாடெங்கிலும் கூச்சல்களாய்ப் பேசப்படும் ஒரே விஷயம் பெண்களின் பிரச்சினைகள்! உண்மையிலேயே பெண்களுக்கு அவ்வாறு பிரச்சினைகள் உள்ளனவா; பிரச்சினைகள் இருப்பின், அவற்றின் ஆணிவேர் என்ன, என்பதை ஆராய்ச்சிக் கண்ணுடன் நோக்கி, மனிதாபிமானத்துடன் உங்களுக்கு உதவ முன் வந்திருக்கிறது 'ஸௌஜன்யா.'

சின்னஞ்சிறு பிரச்சினைகள், சிறுசிறு பொறிகளாகக் கிளம்பிப் பெருந்தீயாக வளர்ந்து, நெஞ்சத்தையே வேகவைத்து அழிவை நோக்கி ஓடும் பெண்மணிகளுக்கும், தாழ்வு மனப்பான்மையோடு திணறும் பெண்மணிகளுக்கும், மாமியாரிடமோ, மருமகளிடமோ, குழந்தைகளிடமோ, மன வேதனைப் படும் பெண்மணிகளுக்கும், அன்புடன் ஆதரவுடன் பேசி, இதமான மன நிம்மதியைத் தந்து உதவுகிறது ''ஸௌஜன்யா.''



சேவை மனப்பான்மையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு, சமூக நலத் தொண்டில் பல வருடங்கள் அனுபவ முதிர்ச்சி கொண்டவர்களும், சமூக மனவியல் துறையில் பயிற்சி பெற்றவர்களும், 'ஸௌஜன்யா'வில் உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கிறார்கள்.

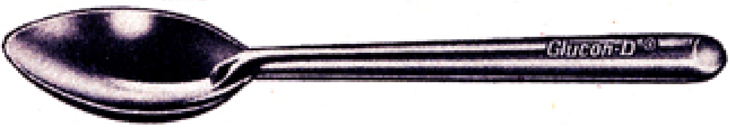
உங்கள் எண்ணங்களை, துயரங்களை, பிரச்சினைகளை, 'ஸௌஜன்யா'வுடன் பகிர்ந்து கொள்ள, தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

''ஸௌஜன்யா'',
14[பி, ஆர்க் காலனி,
எல்டாம்ஸ் சாலை,
சென்னை—600 018.

இலவசமாகப் பெறுவீர்

உடனடி சக்திதரும்

க்ளூகோன்-டி® யுடன்



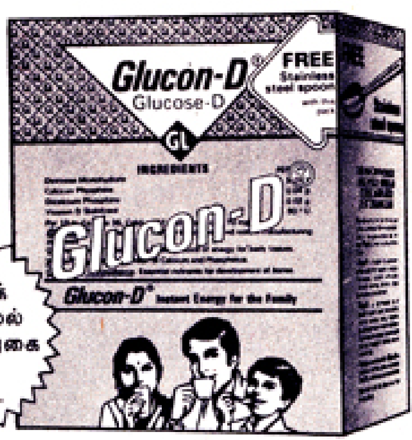
கவர்ச்சியான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்பூன்

உடனடி சக்தி தரும் உங்கள் தினசரி பானத்தைக் கலக்க அருமையான வழி. 400 கிராம் க்ளுகோன்-டி பாக்கெட்டுடன் பிரகாசமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்பூனை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

விட்டமின்-டியுடன் கால்ஷியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்ஸினைக் கொண்ட க்ளுகோன்-டி புத்துணர்ச்சி தருவது, குளிர்ச்சியானது, சக்தி தருவது. பால், தேநீர், காபி, தண்ணீர் மற்றும் ஜூஸுடன் கலக்கியோ அல்லது அப்படியேயோ அருந்தலாம். க்ளுகோன்-டி யுடன் கிடைக்கும் இலவச ஸ்பூனைக் கொண்டு கலக்கிக் குடிக்கலாம்.



400 கிராம் பாக்கெட்டின்மேல் இலவசச் சலுகை பற்றிப் பாருங்கள்.



வரம்புக்குட்பட்ட இருப்பு: குறிப்பிட்ட விற்பனைத் தலங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

உடனடி சக்தி பெற—க்ளூகோன்-டி®

GLL-9686

இம்மாத... இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு: தூக்கு

வட்டலாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

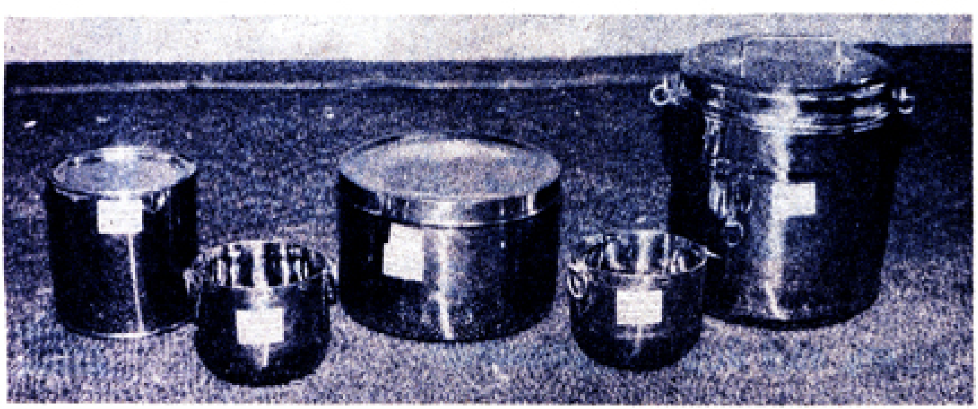
நாட்டுக் கோழி முட்டைகள் – 10,
சீனி – அரை கிலோ,
பால் – அரை லிட்டர்,
தேங்காய் – 1,
முழு முந்திரிப் பருப்பு – 50,
பெருஞ்சீரகம் – அரை ஸ்பூன்,
மஞ்சள் – 1 துண்டு,
வெண்ணெய் – 50 கிராம்,
நெய் – 50 கிராம்,
புழுங்கல் அரிசி – 1 கரண்டி.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி, அத்துடன் சீனியையும் சேர்த்து சீனி கரையும் வரையில் அடிக்க வேண்டும். மிக்ஸி இருந்தால் மிக்ஸியில் அடிக்கலாம். பாலை கோவாவாகக் காய்ச்ச வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி, அரை டம்ளர் தேங்காய்ப் பால் வரும்படியாக கெட்டிப் பாலாக எடுத்துக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்புகளை முழுசாக இருப்பது 50 என்று எண்ணி எடுக்கவும். பாதியாக உடைந்திருந்தால் இரண்டு பாதிகளை ஒன்று என எண்ணவும். (ஒரு முட்டைக்கு 5 முழு முந்திரிப் பருப்பு என்பது கணக்கு.) 50 முந்திரிப் பருப்புகளையும் அம்மியில் வைத்து வெண்ணெய் போல அரைக்கவும். பெருஞ்சீரகம், மஞ்சள் இரண்டையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புழுங்கல் அரிசியை ஊற வைத்து அதையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது முட்டைக் கலவையுடன் கோவா, தேங்காய்ப் பால், அரைத்த முந்திரிப்பருப்பு, பெருஞ்சீரகம், மஞ்சள் எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கையினால் நன்றாகக் கரைக்கவும்.

புழுங்கல் அரிசி அரைத்த மாவை (5 முட்டைக்கு 1 எலுமிச்சை அளவு) எலுமிச்சை அளவு உருண்டையாக்கி 2 உருண்டைகளைப் போடவும். மீதி மாவு இருந்தால் மேலே போட்டு விடலாம். எல்லாவற்றையும்



இட்பி இல்லாமல் கரைக்கவும். நன்றாகக் கரைத்த பிறகு, வேறு பாத்திரத்தில் மெல்லிய துணியாலோ அல்லது மாவு சல்லடையாலோ வடிக்கட்ட வேண்டும். இட்பி எல்லாம் சல்லடையில் தங்கி விடும்.

வடிகட்டிய முட்டைக் கலவையில் வெண்ணெயையும், நெய்யையும் போட்டு, இறுக்கமான மூடியால் மூடி, இட்டிலிப் பானையினுள் வைத்து ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

நன்றாக வெந்து விட்டதா என்று பார்க்க ஒரு துடைப்பக் குச்சியைக் கழுவி விட்டு அதனுள் அடிவரையில் குத்திப் பார்க்க வேண்டும். குச்சியில் முட்டைக் கலவை ஒட்டி இருந்தால் வேகவில்லை. ஒட்டாமல் வந்ததும் எடுத்து விடலாம். இது வேகும் போது இட்டிலிப் பானையினுள் தண்ணீர் இருக்கிறதா என்று பார்த்து அடிக்கடி ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கைபடாமல் வைத்திருந்தால் மூன்று நாட்கள் வரையில் கெடாமல் இருக்கும்.

—ஆர். ஜெயந்தி. சென்னை-21



இரண்டாம் பரிசு: மூடி டப்பா

தயிர் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

கட்டித்தயிர் — கால் லிட்டர்,
சீனி — 400 கிராம்,
கோதுமை மாவு — 200 கிராம்.
பால் — 400 மி. லி.
ஏலக்காய் — 5,
குங்குமப்பூ — சிறிது அளவு
நெய் — 200 கிராம்,

செய்முறை:

தயிரைக் கெட்டியான ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கொட்டி, நான்கு மூலையையும் சேர்த்துக் கட்டித் தொங்க விட வேண்டும். இதை நான்கு மணி நேரம் அல்லது தண்ணீர் எல்லாம் வடியும் வரை தொங்கவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் தேவையான கட்டித் தயிர் கிடைக்கும்.

இந்தக் கட்டித் தயிருடன் சீனியைக் கலக்க வேண்டும். பாலில் குங்குமப் பூவைக் கரைத்து விடவும். இந்தப் பாலைத் தயிர் சீனி கலவையுடன் சேர்க்கவும். இந்தக்கலவையை அடுப்பில் வைத்து, சீனி கரைந்து பாகு பக்குவம் வரும் வரை கிளறிக் கொண்டு இருக்கவும். பாகு பக்குவம் வந்தவுடன் கோதுமை மாவையும் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கிளற வேண்டும். பிறகு நெய்யை ஊற்றிக் கிளற வேண்டும். இது வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும்பொழுது நெய் தடவிய தட்டில் இந்தக் கலவையைக் கொட்டிச் சமமாகப் பரப்ப வேண்டும். நன்றாக ஆறிய பிறகு சிறு துண்டுகளாக அல்லது டைமன்டுகளாக வெட்டவேண்டும்.

—முனவர் ஜஹான், மதுரை—1.

மூன்றாம் பரிசு டப்பா

ராகி ஜிலேபி

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு — 100 கிராம்,
அரிசி மாவு — 50 கிராம்,
உளுத்தமாவு — 50 கிராம்,
அஸ்கா — கால் கிலோ,
கலர் — சிறிதளவு.
ரோஸ், எஸன்ஸ், ஏலப்பொடி,
டால்டா அல்லது ஓ. கே. ஆயில் —200 கிராம்.

செய்முறை:

ராகிமாவு, உளுந்தமாவு, அரிசிமாவு மூன்றையும் ஒன்றாகப் போட்டுக் கொஞ்சம்



டால்டாவையும் சேர்த்துக் கொண்டு, முறுக்கு மாவு பிசைவது போலப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் டால்டாவை ஊற்றிக் காய்ந்ததும் தேன்குழல் பிடியில் மாவைப் போட்டுப் பிழியவேண்டும். இருபுறமும் மொறுமொறுப்பாக வெந்ததும் டால்டாவை வடிய விட்டு எடுத்து வைக்கவும். எல்லா மாவையும் இதேபோல செய்து வைக்கவும்.

பிறகு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் அஸ்காவைப் போட்டு நீர்விட்டுக் காய்ச்சவும். இளம்பாகு பருவத்தில் கீழே இறக்கி எஸன்ஸ் விடவும். கலர்ப் பொடியைக் கரைக்கவும். ஏலப்பொடியைச் சேர்க்கவும்.

பிழிந்து வைத்துள்ள முறுக்குகளை நாலைந்தாக உடையாமல் போட்டுப் பத்து நிமிடங்கள் ஊற வைத்து எடுத்து அடுக்கவும். சாப்பிடும் போது ஒரு ப்ளேட்டில் ராகி ஜிலேபியை ஜீராவுடன் பரிமாறலாம்.

—லீலாதாரா. கோவை—2.



ஆறுதல் பரிசு: சிறிய கங்காளம்

ஜவ்வரிசி உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

ஜவ்வரிசி — 1 டம்ளர்.
கடலைப் பருப்பு — 1 டம்ளர்.
பால் — அரை லிட்டர்
வெல்லம் — அரை கிலோ.
எண்ணெய் (அ) டால்டா — அரை லிட்டர்.
ஏலம் — 10.

[illegible]முறை:

ஜவ்வரிசியை ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் பாலை நன்கு காய்ச்சிய பின் அதில் ஊற விடவும்.

கடலைப் பருப்பைப் பாதியளவு (கின்னுப் பருவத்தில்) வேக வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை:

முதலில் ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். இவை மசிந்ததும் வடிக்கட்டிய பருப்பையும் போட்டு தண்ணீர் தெளிக்காது நன்கு மசிய அரைக்கவும்.

இரண்டும் நன்கு மசிந்த பின் வெல்லத்தையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதில் ஏலத்தைப் பொடித்துச் சேர்த்துச் சிறிது அரிசி மாவைத் தொட்டுக் கொண்டு வெல்லச் சீடை உருட்டுவது போல் சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

பின் அடுப்பில் வாணலியை வைத்து டால்டாவை ஊற்றிக் காய்ந்தபின் உருண்டைகளைப் போட்டுத் தீயை நிதானமாக எரிய விட வேண்டும். சிவந்த பின் திருப்பிப் போட்டு வேக விட்டு எடுத்து விடவும்.

—சாரதா நரசிம்மன். பொள்ளாச்சி—2.

ஆறுதல் பரிசு சிறிய கங்காளம்

தானிய லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைப் பயிறு, வெள்ளை காராமணி, கொள்ளு, முழு உளுந்து, கோதுமை, பொட்டுக் கடலை, கேழ்வரகு, கம்பு பச்சரிசி — ஒவ்வொன்றும் 50 கிராம்
முந்திரி — 25 கிராம்.
திராட்சை — 25 கிராம்.
ஏலக்காய் — 10.
சிறிய தேங்காய் — மூடி — 1.
பவுடர் சர்க்கரை — 500 கிராம்.
நெய் அல்லது வனஸ்பதி — 250 கிராம்.



செய்முறை

எல்லா தானியங்களையும் தனித்தனியாக வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பைச் சிறியதாக எரிய விட்டு வறுத்தால் தீயாமல் இருக்கும். நன்கு வாசனை வரும் வரை சிவப்பாக வறுக்க வேண்டும். வறுத்த தானியங்களை மிக்ஸியில் சேர்த்துப் போட்டு அரைத்து நைஸான சல்லடையால் சலித்து எடுக்கவும்.

பவுடர் சர்க்கரையை அரைத்து தானிய மாவுடன் சேர்த்து நன்குகக் கலக்கவும். முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை நெய்யில் வறுத்து மாவுடன் கலக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து மாவுடன் கலக்கவும். தேங்காயைத் துருவி சிவக்க வறுத்து மாவுடன் கலக்கவும். நெய்யை நன்குகக் காய விட்டு மாவுடன் கலக்கவும். சூடு இருக்கும் போதே கையால் லட்டு பிடிக்கவும்.

—விசாலாட்சி, பம்பாய்—1.



வளரும் வயதில்
குழந்தைகளுக்குத்
தேவை காம்ப்ளான்
காம்ப்ளான்®
ஒன்றில்தான் அவர்களுக்கு
அன்றுடம் தேவைப்படும்
23 ஊட்டச் சத்துக்கள்
அடங்கியுள்ளன
வளரும் குழந்தைகளுக்கென்றே
றப்பான சில தேவைகள் உள்ளன.
அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு நேரடி
யாக வழங்கக்கூடிய ஊட்டச்சத்துக்
புரதங்கள் அவர்களுக்கு
வளரும் வயதில் அவர்களுக்குத்
மிகச்சிறந்த புரதம்
மற்றும் 22
க்கள் அளிக்கிறது காம்ப்ளான்.
குழந்தைக்கு அன்றுடம்
இருவேளை அளியுங்கள் காம்ப்ளான்.
காம்ப்ளான் கிடைக்கிறது இனிய
சுவைகளில்: சாக்கலேட்,
ஏலக்காய்—குங்குமப்பூ மற்றும்
ஸ்ட்ராபெர்ரி—மற்றும் சாதா
ரகத்திலும் கூட.
Glaxo
Complan
பால் சேர்த்திடத்
தேவையில்லை.
GKGE.B84 GLC.2012.6.Tam.R
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு – காம்ப்ளான்®



● 'ஜெயராமப் பட்டணம்' போயிருக்கிறீர்களா? போகவில்லையா? அடுத்த ஆண்டு நவராத்திரிக்கு பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலையிலுள்ள இரண்டாவது தெருவில் இருக்கும் 24—ம் நெம்பர் வீட்டுக்குப் போங்கள் ஜெயராம பட்டிணத்தைப் பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு ஆண்டு நவராத்திரியின் போதும் ஒரு புதிய பட்டிணத்தை உருவாக்கிக் கொலு வைக்கிறார்கள் திருமதி சுசீலா ஜெயராமன் வீட்டில்.

போன மாத நவராத்திரியில்..!

கோவில், ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், ஆஸ்பத்திரி, பள்ளிக்கூடம், சினிமா தியேட்டர், போலீஸ் ஸ்டேஷன், தீயணைப்பு நிலையம் இப்படிப் பல வகைகளைக் கொண்ட ஒரு மாடல் பட்டணத்தையே உருவாக்கி இருக்கிறார்கள் திருமதி சுசீலா ஜெயராமன் குடும்பத்தினர்.

சின்னச் சின்ன சிமெண்ட் ரோடுகளும், அதன் ஓரங்களில் தெருவிளக்குகளும் நம்மை அசர வைக்கின்றன. கொலுவாக ஒரு பட்டணத்தை உருவாக்க இவர்கள் முழுக்க முழுக்க உபயோகித்து இருப்பது சார்போர்ட் அட்டையைத்தான். வெளி இடங்களுக்குப் போகும்போது பல மாடி கட்டிடங்களையும் மாளிகைகளையும் பார்க்கும் போது அதை அப்படியே ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு தன் கைத்திறத்தினால் மாடல் மாளிகையை உருவாக்குவதாகத் திரு. ஜெயராமனும் திருமதி ஜெயராமனும் சொன்னார்கள்.

இவர்கள் வீட்டுக் கொலுவைப் பார்க்க வருகிறவர்கள் எனக்கு இந்த வீடு வேணும், எனக்கு இந்த மாளிகை வேணும் என்று கேட்பார்களாம். உடனே அவர்கள் பெயரை குறித்து வைத்துக் கொண்டு விஜயதசமி முடிந்ததும் கேட்டவர்களுக்கே அவற்றைப் பரிசாக அளித்து விடுவார்களாம்.

ஜெயராமனுக்குச் சின்ன வயதிலே கலை நுணுக்க விஷயத்தில் ஒரு ஈடுபாடு உண்டு. அந்த ஈடுபாடு இன்று குடும்பத்தில் மனைவி, மகள், மகன்கள் ஆகியோருக்கும் ஏற்பட்டு ஒவ்வொரு நவராத்திரியின் போதும் புதிது புதிதாய் கிராமம் பட்டிணம் என்று பொம்மைகளாகச் செய்து மற்றவர்களை அசர வைக்கிறார்கள். அடுத்த ஆண்டு தாங்கள் புதியதாக ஒரு பட்டிணத்தை உருவாக்கப் போவதாகவும் அதற்குப் பக்கத்தில் விமான நிலையம், ரன்வே போன்றவற்றை அமைத்து விமானத்தை நிஜமாகவே பறக்க விடப் போவதாகவும் ரொம்பவும் சந்தோஷத்துடன் கூறினார்கள்.

இவர்களுக்கு ஒரு பட்டணத்தை உருவாக்க ஆகும் செலவு ரூ. 150தான். வீட்டில் முன் அறையில் கொலுவோடு இந்தப் பட்டணமும் வித்தியாசமாய் நமக்கு மனசில் பதிகிறது.

ஆன்மீகக் கொலு!

வித்தியாசமான கொலு ஒன்றைத் திருமதி சுஜாதா விஜயராகவனும் ஆழ்வார்பேட்டையில் வைத்து இருந்தார்.

குரு சிஷ்ய உறவை விளக்கக் கூடிய பொம்மைகளாக கொலு முழுவதும் நிரம்பி இருந்தது. புலனடக்கம், கல்வியறிவு ஆகியவற்றை விளக்க மேற்கையையும் கீழ்க்கையையும் இணைத்து இருந்தார் சுஜாதா விஜயராகவன்.

துரோணரிடம் அர்ஜுனன் கல்விகற்றது, ராமகிருஷ்ணர் விவேகானந்தரின் குரு சிட உறவு, ஏகலைவன் கதை, நம்மாழ்வார் — மதுர கவியார் குருபக்தி ஆகியவை சிறப்பாக விளக்கங்களுடன் கொலுவில் இடம் பெற்று இருந்தது. மேலை நாடுகளைச் சேர்ந்த அறிஞர் பெருமக்களான ஷேக்ஸ்பியர், வேர்ட்ஸ்வொர்த், சாக்ரடீஸ், பிளாட்டோ ஆகியோரின் கருத்துக்களும் சரியான முறையில் பொம்மைக் கொலுவாய் உருவெடுத்து இருந்தது.

இளைஞர்கள் இந்தக் கொலுவைப்பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் இருந்தது என்றே சொல்ல வேண்டும். இந்த வித்தியாசமான கொலுவைப்பற்றி திருமதி சுஜாதா விஜயராகவனின் விளக்கம் கொலுவைப் பார்க்க வருபவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் ரொம்பவும் நெகிழ வைக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை

—தாம்பிரவருணி.

எத்தனை வித சேவைகள் உண்டோ..!

பொதுநலத் தொண்டில் அரிமா சங்கங்களுடன் இணைந்து செயல் புரிகிறது லயன்ஸ் கிளப் எனப்படும் மகளிர் அரிமா சங்கங்கள். இதுபோல் சுமார் 25 மகளிர் அரிமா சங்கங்கள் செயல்படுகின்றன.

சென்னையில் அரிமா மாவட்டம் 324 A1 கவர்னர் திரு பத்மநாபனின் மனைவி திருமதி கௌசல்யா, 1978-ல் தொடங்கப்பட்ட தங்களுடைய அம்பத்தூர் லயன்ஸ் கிளப்பைப் பற்றிக் கூறுகிறார்.

இவர்களுடைய சேவைக்கு முக்கிய சான்று, விஜயராகவபுரத்திலுள்ள இவர்களுடைய பள்ளிதான். இந்தப் பள்ளியின் முழு பராமரிப்பையும் இவர்கள் அரிமா சங்கமே ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஐந்தாவது வகுப்பு வரை உள்ள இந்தப் பள்ளியின் குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவு மட்டுமல்லாமல் போஷாக்கான உணவும், பண்டிகை நாட்களில் இனிப்பும் வழங்குகிறார்கள். இந்தச் சங்கத்தின் அங்கத்தினரான டாக்டர் கஸ்தூரி வாரத்திற்கு இரண்டு முறை இந்தப் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு இலவச சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். மேலும், அம்மை மற்றும் போலியோ தடுப்பு ஊசி போடுவது முதலிய மருத்துவ வசதிகளைத் தவறாமல் அளிக்கிறார்கள். இது தவிர புத்தகங்கள், சீருடைகள், பொம்மைகள் ஆகியவைகளும் கொடுக்கப்படுகின்றன. சமீபத்தில் ஆயிரம் ரூபாய் செலவில் பள்ளிக்குக் கழிப்பிடம் கட்டிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மேலும், ஆர்த்தோபேடிக் சென்டரிலுள்ள ஒரு சிறுவனுடைய பராமரிப்புக்காக வருடத்திற்கு ரு. 600 கொடுக்கப்படுகிறது. பெரம்பூர் விவேகாநந்தா வித்யாலயாவைச் சேர்ந்த இரண்டு மாணவர்களுக்கு பள்ளிச் சம்பளத்தை இவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவைகள் நிரந்தர திட்டங்கள்.

இவை தவிர, ரத்த தானம், கண் ஆபரேஷன் செய்வித்தது, காது கேட்கும் கருவி அளித்தது, தீப்புண் பட்டுக் கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவமனையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கு போர்வைகள் மற்றும் துண்டுகள் அளித்தது. ஒரு ஏழை விதவைக்கு தையல் மிஷின் அளித்தது. நகரத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுள்ள இருபத்தி நான்கு பிச்சைக்காரர்



❋ கௌசல்யா

களுக்கு தண்ணீருடன் பிளாஸ்டிக் பாட்டில் அளித்தது. விச்ராந்தியைச் சேர்ந்த வயதானவர்களின் அந்திமக் கைங்கர்ய நிதிக்காக ரூபாய் 500 அளித்தது. பார்வையற்ற மாணவர்களுக்குப் பரீக்ஷை எழுதுவது, குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி விளக்குவது... இப்படி இவர்கள் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது.

ஒவ்வொரு மாதமும் இவர்கள் ஒவ்வொரு அங்கத்தினர் வீட்டில் சந்தித்து அந்தமாதம் செய்ய வேண்டிய திட்டங்களைப் பற்றி விவாதித்து மற்றபடி கணக்கு வழக்குகளைப் பார்க்கிறார்கள்.

இந்தச் சங்கத்தின் தற்போதைய தலைவி திருமதி பிரதிபா பலராமனும் செயலாளர் மகேஸ்வரி செங்கொழுந்துவும் சேவையே மூச்சாக அயராது உழைக்கிறார்கள்.

-கலாமூர்த்தி.



எலுமிச்சங்காயை ஊறுகாய் போடுவதற்கு முன் நன்றாகக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் 1 ஸ்பூன் சீனியைப் போட்டுக் கலக்கிய பின், முழுமுழுமாகப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்து நறுக்கி ஊறுகாய் போட்டால் மறுநாளே உபயோகிக்கலாம். தோலின் கசப்பு சுத்தமாகப் போய்விடும்.

-எஸ். உமா.




புதியது
பால் அடங்கிய
ஃபாரெக்ஸ்
திட உணவு
அதிக சுவையானது
அதிக முழுமையானது
ஏற்கெனவே பால் அடங்கியது
New
Farex
CEREAL WITH MILK
நீங்கள் பாசத்துடன் ஊட்டும் ஒவ்வொரு கவளமும் உங்கள் பாப்பாவின் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்ததாகும்.
பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு. இதைக் கலப்பது எளிது. பாப்பாவுக்கு ஊட்டுவதும் எளிது.
பாப்பாவின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத புரதம் நிரம்பியது. மிக ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்குக் கூடுதல் இரும்புச்சத்து கொண்டது. உறுதியான பற்களையும் எலும்புகளையும் பெற சரியான விகிதத்தில் கால்ஷியமும் ஃபாஸ்ஃபரஸும் அடங்கியது. பாப்பாவின் மென்மையான ஜீரண சக்திக்கென முன்கூட்டிப் பக்குவம் செய்தது.
பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு. அதிக முழுமையான திட உணவு.
உடல் நலத்தின் உறைவிடம்—
இலவசம்!
குழந்தையின் முதலாண்டுப் புத்தகம்: உங்களது பிரதியைப்பெற தபால் மற்றும் இதர செலவிற்கு ரூ. 1/— தபால்தலை உள் வைத்து எழுதுவீர் இம்முகவரிக்கு—தபால் பெட்டி எண் 19119, (FCM-19) பம்பாய் 400 025.
CLARION/B/GX/4/203 TAM

சொல்ல விரும்புகிறோம்

● அவருடைய கீச்சுக் குரல் போலவே அவருடைய பேட்டியும் கலையாக இருந்தது. இன்றைய பெண் நட்சத்திரங்கள் இவருடைய கட்டுரையைப் படிக்காமலிருக்கக் கூடாது.
சிம்மவாஹினி. வியாசர் காலனி.

● ஜனாதிபதி ஆட்சி பற்றித் தெள்ளத்தெளிவாக எழுதியிருந்தீங்க சார். மூகாம்பிகை அம்மன் படம் போட்டோ பிரேம் போட்டு வைக்கலாம் போலிருந்தது.
வி. சாந்தி. திருச்சி.

● பெண் எப்போதும் பெண்ணாகத்தான் இருக்க வேண்டும். பேயாக மாறக் கூடாது என எழுதி விட்டீர்கள். பெண் முதலில் பெண்ணாகத்தான் இருப்பாள்; பேய் சேரும் போது பெண்ணும் பேயாக மாறி ராட்ஸச குணங்களைக் காட்ட வேண்டிவரும் என்பதை உணரவில்லையா? இளந்தளிரிலும் கசப்பைக் காட்டும் வேப்பந்தளிரும் உண்டு. இனிப்பைக் காட்டும் தென்னங்குருத்தும் உண்டு என அறியாதது ஏன்?
கோபாலகிருஷ்ணன் கன்யாகுமரி.

● 'வழிகாட்டும் பெண்மணிகள்' கஸ்தூரிபா கட்டுரை சிறப்பாக இருந்தது. பெருமைக்குரிய பொறுமையான பெண் மணி. இவருக்கு நிகர் இவரே தான். இறுதிவரை கணவரின் கட்டளைகளுக்குப் பணிந்து, இலட்சியங்களுக்குத் துணை நின்ற இவர் இந்தியப் பெண்மணிகளுக்குத் தாய். ஸ்ரீ வேணுகோபாலன் எளிய, இனிய நடையில் அன்னையின் வரலாற்றைச் சித்திரித்து இருந்தது வெகு சிறப்பு.
செ. சுசீலா மன்னார்குடி.

● வயதானவர்களுக்கு மட்டும் (அல்ல) உண்மையிலேயே வயதானவர்களுக்கு மட்டும் இல்லைதான். இளந்தலைமுறையினரும்படித்து உணர வேண்டிய பயனுள்ள கட்டுரை.
எஸ். சம்பத்குமார். சென்னை—5.

● ''ஒரு இனிய மாலைப் பொழுது'' கலந்துரையாடல். அட்டைப்படமும் மிக அருமை. சிறப்பாக்கிய, எழுத்தாளர் திரு & திருமதி சுஜாதாவுக்கு நன்றி. ''பெண்கள் எதை ரசிப்பாங்கன்னே எங்களாலே புரிஞ்சுக்க முடியறதில்லை'' என்ற 'சுஜாதா'வின் வரிகள் ஒரே சிரிப்பு...
கே. வி. மீனு. ஈரோடு.

● கலந்துரையாடலில் இன்று மங்கையர்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகளை மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டி விவாதம் செய்யாமல் காமா, சோமா என்று முடித்திருப்பது அவ்வளவு அழகாக இல்லை.
ஜி. சூர்யநாராயணன். பெங்களூர்.

● ''மாதம் ஒரு நடனம்'' பகுதி நற்பாங்குடன் தொடரட்டும்
வேதாரண்யம். பா. தியாகராஜன்.

● ''சரியாத கோபுரங்கள்'' குறுநாவலில் ஆணும், பெண்ணும் சகஜமாகப் பழகினாலும், சந்தேகக் கண்ணோடு பார்க்கும் நம்மவரிடையே தாமு, டாக்டர் போன்ற கதாபாத்திரங்களுக்கு வரும் வேதனைகளையும் சோதனைகளையும் அழகாகச் சித்திரித்துள்ளார் கோதா பார்த்தசாரதி. அற்புதமான படைப்பு.
எஸ். மரகதம். காட்டூர்.

● ''மங்கையர் மலர்'' இதழ்களில் வரும் சிறுசிறு குறிப்புகளுக்காகவே ஒரு நோட்டுத் தயாரித்து வைத்திருக்கிறேன். அதில் வைத்தியம், வீட்டுக் குறிப்புக்கள் என தனித் தனி தலைப்புக்கள் கொடுத்துக் குறித்து வைத்து விடுவேன். இவைகள் எனக்கு மட்டுமல்ல, மற்றவர்களுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. இவைகளால், வைத்தியம் மட்டுமின்றிச் சில காரியங்களில் சிக்கனமும் காண்கிறோம்.
குருசாமி ஐயர். சிதம்பரம்.



சிறுநீரில் கல்!

பொதுவாக மேல் வயிற்றில் ஏற்படும் வலியை வாயு கோளாறு என்று வெகு சுலபமாக பலரும் புறக்கணித்து விடுகின்றனர். மேலும் வாயுக் கோளாறை நிவர்த்தி செய்வதற்காக மாத்திரைகளை உட்கொண்டும், விருந்துகளின் போது நண்பர்களிடம் தமக்கு 'காஸ் ட்ரபிள்' உள்ளதாக பெருமையாக வேறு கூறுவார்கள். ஆனால் வயிற்று வலி தொடர்ந்து இருக்கும் பட்சத்தில் அதனைத் தீரப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியது அவசியம். அல்சர், பித்தப்பையில் கற்கள் ஆகிய நோய்களுக்குத் தீராத வயிற்றுவலி ஒரு முக்கியமான அறிகுறி ஆகும். மேலும் பித்தப்பை நோய்கள் ஓரளவு வசதியுள்ள, பருமனான, நாற்பது வயதான பெண்களையே அதிக பட்சம் தாக்குகின்றது.

'பித்தப்பை எனப்படும் 'கால் ப்ளாடர்' நம் உடலில் உள்ள கல்லீரலின் கீழ் வலது பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. ஒருநாளில் சுமார் 500 – 700 மி. லி. பித்தம் எனப்படும் 'பைல்' ஆனது கல்லீரலில் சுரக்கின்றது. Bile–ஐ சேமிப்பது கால் ப்ளாடரின் முக்கிய பணியாகும். நாம் உணவு உட்கொண்ட அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கால் பிளாடரானது 'பைலை'–ஐ சிறுகுடலில் செலுத்தி விடுகின்றது. உணவை ஜீரணிக்க வைப்பதிலும் வைட்டமின் சத்துக்களை சேர்த்துக் கொள்வதிலும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. 'பைல்–டக்ட்' எனப்படும் குழாய் கால் ப்ளாடரை சிறுகுடலுடன் இணைக்கின்றது.

இவ்வுறுப்புக்களைத் தாக்கும் நோய்களில் முக்கியமானவை:

1. கால் ப்ளாடரில் கற்கள் (Stones in Gall Bladder)
2. ஸர்ஜிகல் ஜான்டிஸ் எனப்படும் அறுவை சிகிச்சையினால்மட்டுமே குணப்படுத்தக் கூடிய மஞ்சள் காமாலை.

1. கால் ப்ளாடரில் கற்கள்:

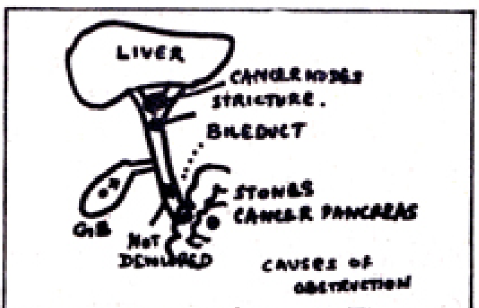
'பைலில்– உள்ள கொலெஸ்டிரால், கால்ஷியம் பைல் பிக்மெண்ட் ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்து உருவாவதே பித்தப்பை கற்கள் ஆகும். பொதுவாக பாக்டீரியாவின் காரணமாகவோ அல்லது பித்த தேக்கத்தின் காரணமாகவோ கால் ப்ளாடரில் கற்கள் உருவாகி விடுகின்றன. கால் ப்ளாடரில் கற்கள் தோன்றுவதால் பல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. 'அப்பெண்டிக்ஸ்'- ஐப் போல கற்கள் உள்ள கால் ப்ளாடர் சிலருக்கு வீங்கி விடுகின்றது. இதனை 'அக்யூட் கோலிஸிஸ்டைடிஸ்' எனக் கூறுகிறார்கள்.

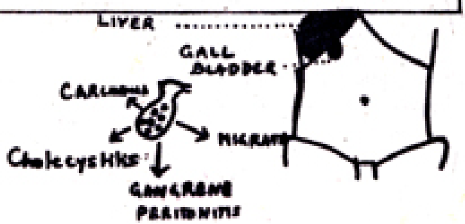
நோயின் அறிகுறிகள்:

இந்நோய் மேலை நாடுகளிலும், வட இந்தியாவிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இந்நோய் பொதுவாக 30–50 வயதுக்குட்பட்டவர்களையே அதிகபட்சம் தாக்குகின்றது இந்நோயாளிக்கு உணவு உட்கொண்டபின் மேல் வயிற்றின் வலது பகுதியில் கடுமையான வலி உண்டாகும். வலி மிகக் கடுமையாக இருப்பதினால் இதை மாரடைப்பு என்று கூடப் பலர் எண்ணி விடுவார்கள். இந்நோயை அறுவை சிகிச்சையினால் மட்டுமே குணப்படுத்த இயலும். இத்தருவாயில் அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தவறினால் கால் ப்ளாடர் வெடித்து வயிறு முழுவதிலும் சீழ் பரவி விடும். இதனை 'பெரிடோனைடிஸ்' என்று கூறுகிறார்கள்.

சிலருக்கு கால் ப்ளாடரில் கற்களினால் ஏற்படும் வலியானது பிரசவ வலியை விட அதிக வேதனை அளிக்கும். தரையில் புரண்டு உருள வேண்டும் போல் கடுமையான வலி உண்டாகும். ஆனால் சிலருக்கு இக் கடுமையான வலி தோன்றாமலும் இருக்கலாம். கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு உட்கொண்டால் வலி உடனே தோன்றும்.

ஆங்கிலத்தில்''Forty, Fatty, Fertile, Female எனக் கூறுவார்கள் அதைப் போல நாற்பது வயதுள்ள பருமனான வசதி படைத்த பெண்களுக்கு அடிக்கடி வயிற்று வலி தோன்றுமாயின் அதைப் புறக்கணிக்காமல் ஓர் மருத்துவரை உடனே அணுகுதல் அவசியம்.





கால் ப்ளாடர் கற்களைப் பரிசோதித்தல்:

இந்நோய்க்குப் பல பரிசோதனைகள் செய்கிறார்கள். ஒரு சாதாரண எக்ஸ்-ரே மூலம் 10–15 சதவீதம் பேர்களுக்குத் தான் கற்கள் தெரிய வரும். ஆகையால் எக்ஸ்–ரே மூலம் தெரியவில்லை என்றால் கற்களே இல்லை என்று எண்ணிவிடக்கூடாது சில மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் கால் ப்ளாடர் சரிவர பணி செய்கின்றதா என அறியலாம். இம்முறையை 'ஓ.ஸி.ஜி. டெஸ்ட்' என்று கூறுவார்கள். ஆனால் இன்றோ Sound Scan மூலம் கால் ப்ளாடரில் கற்கள் உள்ளதை எளிதில் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

சிகிச்சை முறை:

கால் ப்ளாடரில் கற்கள் உள்ளன என உறுதியாகத் தெரிந்தபின் அறுவை சிகிச்சையை உடனடியாக நாட வேண்டும். மருந்து. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுவதினால்

> மணத்தக்காளி வத்தல் குழம்பை இரவு வேளைகளில் சாப்பிட மிகவும் நன்மை பயக்கும். உடல் வலியைப் போக்கி, களைப்பை விரட்டி, உற்சாகத்தை அளித்து நல்ல தூக்கத்தையும் கொடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.
>
> –திருமதி தேவநாதன்.

இக்கற்கள் கரைய வாய்ப்பில்லை. ஆபரேஷன் மூலம் பைல்-டக்ட் – ஐயும் கால் ப்ளாடரின் இணைப்பைத் துண்டித்து கால் ப்ளாடரை அப்புறப்படுத்தி விடுகிறார்கள். இந்த ஆபரேஷன் சுமார் 45 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும்.

ஆபரேஷன் முடிந்த இரண்டு நாட்களுக்கு 'ரைல்ஸ் ட்யூப்' செலுத்தப்படும். மேலும் நரம்புகளினூடே உடலின் சக்திக்காக 'ட்ரிப்ஸ்' கொடுக்கப்படும். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகே, வாய் மூலம் திரவ உணவு உட்கொள்ளப்படும். ஆபரேஷன் முடிந்த –8-வது நாள் தையல் பிரிக்கப்படும். பொதுவாக இந்த ஆபரேஷன் காரணமாக எந்த விதமான பின் விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை.

2. ஸர்ஜிகல் ஜான்டிஸ்

மஞ்சள் காமாலை என்ற உடனேயே அதை ஓர் அம்மை சம்பந்தப்பட்ட நோயாக பலரும் கருதுகின்றனர். மேலும் அந் நோயைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துவரை அணு காமலேயே பிற வைத்தியம் செய்துகொள்கின்றனர். ஆனால் மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் கட்டுக்கடங்காமல் இந்நோய் தொடர்ந்து இருக்குமாயின் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது மிக அவசியம். பிரெஞ்சு மொழியில் 'ஜான்டிஸ்' என்றால் மஞ்சள் என்று பொருள். பித்தப்பை அடைப்பினால் ஏற்படும் ஒருவித மஞ்சள் காமாலை நோயை, அறுவை சிகிச்சையினால் மட்டுமே குணப்படுத்த இயலும். ஆகையால் இந்நோய்க்கு 'ஸர்ஜிகல் ஜான்டிஸ்' என்று பெயர். பித்தப்பையின் அடைப்பை நீக்கினாலன்றி இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த இயலாது. மேலும் பித்தப்பையின் அடைப்பு உடனே நீக்காவிட்டால் கல்லீரல் பழுதடைந்து 'கோமா' ஏற்படும்.

இரத்தத்திலுள்ள 'ஹீமோக்ளோபின்' ஆனது 'பிலிருபின்' ஆக மாறி கல்லீரலின் வழியாகக் குடலை அடைந்து உடலில் இருந்து வெளியேறுகிறது. அடைப்பு ஏற்படும் பொழுது பிலிருபின் இரத்தத்தில் அதிகமாகி, கண், நாக்கு முதலிய இடங்களில் மஞ்சளாகத் தெரிகின்றது. மற்ற சாதாரண மஞ்சள் காமாலையைப் போல் அல்லாமல் இந்த நோய் கூடிக்கொண்டே போகும்.

பைல்–டக்ட்டி–ல் ஏற்படும் அடைப்புக்கு முக்கிய காரணங்கள், கற்களும், புற்று நோய் உள்ள பான்க்ரியாஸ் சுரப்பியுமே ஆகும். இவ்விரண்டு நிலைகளிலுமே ஜான்டிஸ் நோய் அதிகமாக இருக்கும் பொழுது நோயாளிக்கு உடலெங்கும் அரிப்பு ஏற்படுவதோடு அவர்கள் வெள்ளை நிறமலம் கழிக்கிறார்கள். இந்நிலையில் பாக்டீரியா கிருமிகள் கூடுவதன் காரணமாக நோயாளிக்கு விட்டுவிட்டு ஜுரமும் உடல் வலியும் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து இந்த மஞ்சள் காமாலை நோய் இருக்கும் பட்சத்தில் உடனடியாக சில பரிசோதனைகள் செய்து தேக்கம் (Obstruction) இருக்கும் பகுதியைக் கண்டறிதல் அவசியம். இதற்கென்று பிரத்தியேகமாகச் சில ரத்தப்பரிசோதனைகள், அல்ட்ரா ஸௌண்ட் ஸ்கேன் மற்றும் எக்ஸ்ரே முதலிய பரிசோதனைகள் செய்யப் படுகின்றன.

இப்பரிசோதனைகள் மூலம் தேக்கம் எங்குள்ளது என்று கண்டறிந்தபின் அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் உடனடியாக நீக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால்தான் கல்லீரல் மீண்டும் அதன் பணிகளை சரிவரச் செய்யத் துவங்கும்.

நோயின் தன்மைக்கேற்ப அறுவை சிகிச்சை மூலம் பைல்டக்ட்டிலிருந்து குடலுக்கு ஒரு மாற்று வழி ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. அல்லது அடைப்புக்குரிய கல்லோ, புற்றுநோயோ அகற்றப்படுகின்றது.

சித்ரா சிவகுமார்.



இது மிக நீளமான நேப்கின்.



இது மிக அகலமான நேப்கின்.



இது மிக தடிப்பான நேப்கின்.

புதிய

கேர்ஃப்ரீ* எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்

சில பெண்களுக்கு இது தேவை.

கூடுதலான பெரிய சைஸிலே தரமுள்ள நேப்கினின் முழுமையான சுகமும், பாதுகாப்பும் தேவைப்படும் பெண்களுக்கு—இதோ! புதிய கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ். ஆம் உங்களுக்காகவே.

நீளத்தினையும், அகலத்தினையும், தடிப்புத்தன்மையினையும் கூடுதலாகவே பெற்றிருக்கும் இந்த நேப்கினின் நூலிழைகள் உறிஞ்சும் திறன் அதிகமாகப் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

ஒண்டர்ராப் உறைகள் ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் செலுத்துவதால் ஈரம் சீராக உறிஞ்சப்பட்டு உலர்வினையும் சுகத்தினையும் உங்களுக்குத் தருகிறது. நாப்கினின் இந்த சிறப்பான டாப்-நுனிகள் சரியாகப் பொருந்த உதவுவதோடு கச்சிதமாகவும் இருக்கிறது.

அத்துடன் ஈரம் கசியாத ''நீல-பிளாஸ்டி ஷீல்டு'' நேப்கினின் அடிப்பகுதியினையும், இரண்டு பக்கப்பகுதியினையும் சூழ்ந்து கொண்டு, கசிவோ,'கறையோ மற்ற விபரீதங்களோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

புதிய கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்—முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு, கூடுதலான பெரிய சைஸில்

FREE!
Trial Offer

For your free trial sample of 2 Carefree Extra Large Napkins, fill in this coupon and mail it to:

Personal Products Division,
Johnson & Johnson Ltd.,
30, Forjett Street, Bombay-400 036.

(Block letters please)

Name: ____________________

____________________ Age: ____

Address: ____________________

____

____________________ M



முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு
கூடுதலான பெரிய சைஸில்.

Johnson & Johnson

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே இச்சலுகை

கேட்கப்படாத தேவைகள்!

நித்யா சுப்ரமண்யன்



மார்கழி மாதம் முடிந்து கூட இன்னும் குளிர் ஓயவில்லை. ஹால் ஜன்னல் வழியாக 'உய். உய்' என்று வீசிய விடிகாலை ஊதல் காற்று உடம்பை நடுக்க, போர்வையை இன்னும் இழுத்து மூடிக் கொண்டாள் கோமதி. போர்வையில் நிறைய பொத்தல்கள். அதற்கும் வயதாகி விட்டது அவளைப் போலவே.

பிள்ளையிடம் அது விஷயமாக விண்ணப்பம் போட்டு ஒரு மாதத்திற்கு மேலாகி விட்டது. சரி பார்க்கலாம் என்று சொன்னவன்தான். மறந்து விட்டானோ என்னவோ. இன்னொரு முறை கேட்க தன்மானம் இடம் கொடுக்கவில்லை. பொத்தல் போர்வையாலேயே குளிரைத் தடுத்து நிறுத்த ஓரளவு பழகிக் கொண்டு விட்டாள்.

கடிகாரம் நான்கு முறை அடித்து ஓய்ந்தது. அவள் எழுந்திருக்க வேண்டிய நேரம் அது. ஆனால் எழுந்திருக்க முடியாமல் கொஞ்சம் கூடப் படுத்துக் கொண்டிறேனே என்று உடம்பு கெஞ்சியது. ராத்திரி பூராவும் வரட்டிருமல் இருமி இருமித் தொண்டை பூராவும் எரிந்தது. கஷாயம் வைத்துக் குடிக்க வேண்டும் என்று இரண்டு நாளாக நினைக்கிறாள். முடியவில்லை. நேரமில்லாமல் இல்லை. அலுப்பாக இருந்தது. யாராவது வைத்துக் கொடுத்தால் சுகமாகக் குடிக்கலாம்.

ஆளும் வயதாகி விட்டது. முன்புமாதிரி வேலை செய்ய முடியவில்லை. மனசு அன்பையும் அனுசரணையையும் எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டது. வெளியில் சொல்ல முடியுமோ? சொன்னால் மாட்டுப்பெண் கொதித் தெழுவாள். ''இப்போ சொல்லுங்கோ, இந்த நிமிஷம் வேலையை விட்டுட்டு விட்டுக் காரியம் பண்றேன்'' என்று சீறுவாள்.

உடனேபிள்ளைக்குக் கிலி பிடித்துக் கொள்ளும். இவன் பாட்டுக்கு வேலையை விட்டு விட்டால் முழுசாய்

எழுநூறு ரூபாய் போய் விடுமே. அவனுக்கு மனைவி சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று கொள்ளை ஆசை.

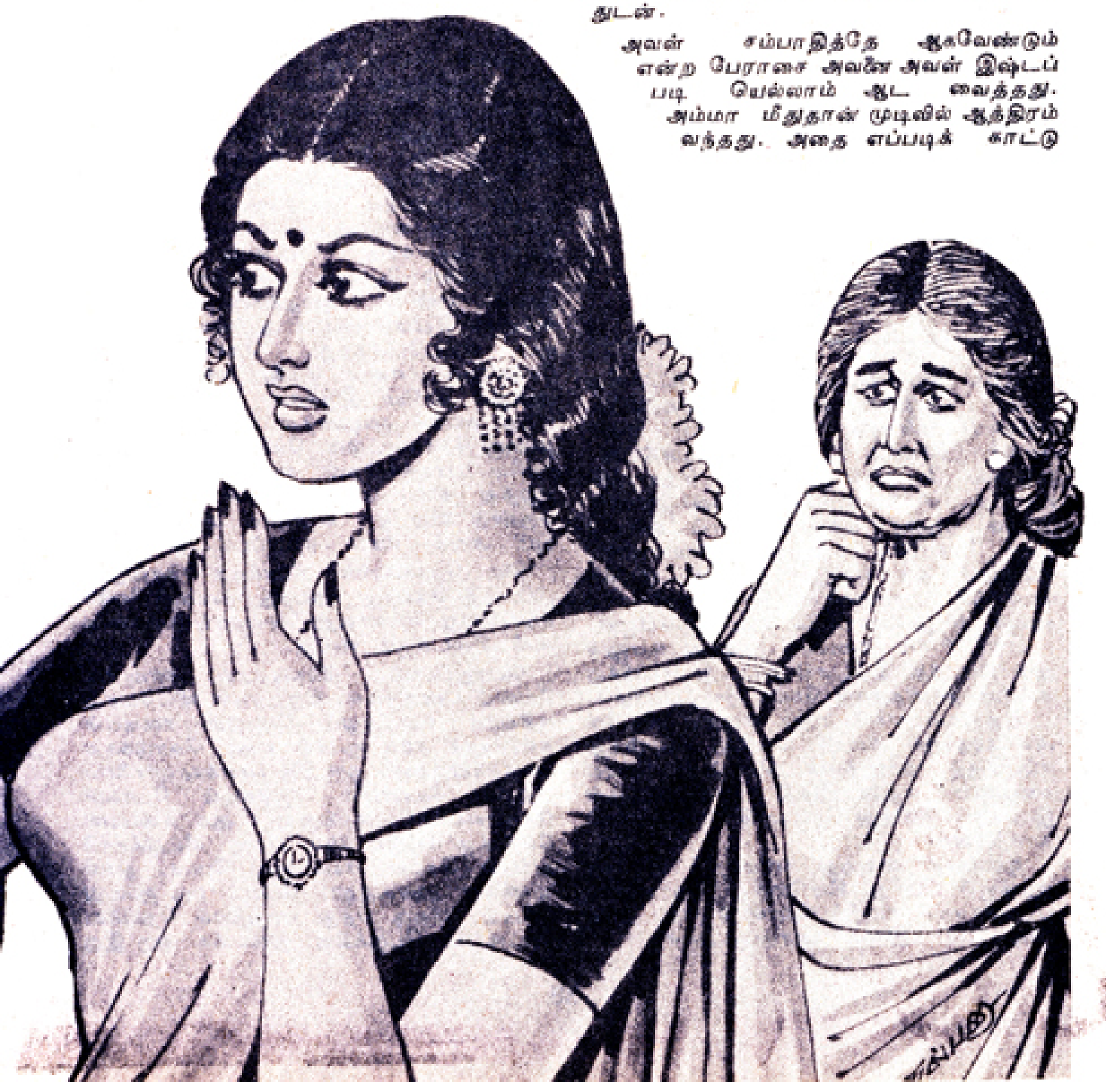
பற்றாக்குறை என்று எதுவும் இல்லை. ஆனால் அதிகபட்ச சௌகரியங்கள் பறி போய் விடுமே. மாசத்திற்கு நாலு சினிமா, நினைத்த போது நட்சத்திர ஓட்டலில் டிபன். விதவிதமாய்த் துணிமணிகள், குழந்தைகளின் கலை கலையான ஸ்கூல் ஃபீஸ்கள் இதிலெல்லாம் துண்டு விழக் கூடாதே என்ற ஜாக்கிரதை உணர்ச்சி. வீடு முழுக்க எந்திர மயம்தான். டி. வி., ஃப்ரிட்ஜ், மிக்ஸி, கிரைண்டர், டூ இன் ஒன், விதவிதமாய் பர்னிச்சர்ஸ்.

மிக்ஸியும் கிரைண்டரும் இருக்கிறதே என்ற பேர்தான். அதை உபயோகப்படுத்தி துளியும் பழக்கமில்லை கோமதிக்கு. மாட்டுப் பெண்ணின் கையைத்தான் எதிர்பார்க்க வேண்டும். ஆனால் அவளோ லேசில் வர மாட்டாள் உதவிக்கு. அதைவிட கல்லுரலே மேல் என்று இன்னமும் அதைத்தான் லொங்கு லொங்கு என்று உபயோகிக்கிறாள் ஏன் இதில் அரைக்கிறாய் என்று பிள்ளையும் கேட்கவில்லை. மாட்டுப் பெண்ணும் கண்டு கொள்ளவில்லை.

ஒருமுறை... நாலைந்து மாதமாகியிருக்கும்... கோமதி ஜுரத்தில் படுத்து விட்டாள். லேசான ஜுரம் தான். ஆனால் தலை தூக்க முடியவில்லை. ''அம்மாக்கு முடியலை போலருக்கு. இனிமே நீ கொஞ்சம் கூட மாட ஒத்தாசை செய்யணும் சாரு'' என்ற கணவனிடம் சுள்ளென்று எரிந்து விழுந்தாள்.

''நான் பூரா ஆஃபீஸ்ல உழச்சுட்டு ஆத்துக்காரியமும் செய்ய நான் என்ன மாடா, மனுஷியா? நா சம்பாதிக்கணும்னு ஆத்துல ஒரு தூசிய நகத்த மாட்டேன். சம்மதமா இருந்தா வேலைக்குப் போறேன். இல்ல... விட்டுட்டு ஆத்துக்காரியம் பண்றேன். ரெண்டுலே ஒண்ணு தீர்மானம் பண்ணிக்கோங்கோ'' என்றாள் ஆத்திரத்துடன்.

அவள் சம்பாதித்தே ஆகவேண்டும் என்ற பேராசை அவனை அவள் இஷ்டப்படியெல்லாம் ஆட வைத்தது. அம்மா மீதுதான் முடிவில் ஆத்திரம் வந்தது. அதை எப்படிக் காட்டு



வது என்று புரியாமல் தர்மசங்கடப் பட்டவனிடம் அவளாகவே, ''அவ சொல்றதுலயும் ஒரு நியாயம் இருக்குடா பாவம். அவளும் சின்னப் பொண்ணுதானே?'' என்றுபரிந்துகொண்டு சொல்லிவிட்டு எழுந்து வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள்.

அதற்குப் பிறகு தான் அடிக்கடி இப்படி 'வேலையை விடும்' - வெடி குண்டைத் தூக்கிப் போட்டு அவனை அதிர அடிக்க ஆரம்பித்தாள் சாரு.

ஆயிற்று. பிள்ளைக்கு கல்யாணம்பண்ணிப் பத்து வருடத்தில் மூன்று குழந்தைகளும் பிறந்து விட்டது. இருபது வயதில் ஒரு பிள்ளையுடன் கணவனைப் பறி கொடுத்து விட்டு ஏற்றுக் கொண்ட வேலையும், சுமையும் இன்னும் ஓய்ந்த பாடில்லை.

மெதுவாக எழுந்து பல் தேய்த்து, குளித்து, காப்பி டிகாக்ஷன் இறக்கி, பாலைக் காய்ச்சிக் கொஞ்சமாய்க் கலந்து குடித்து விட்டுச் சாதத்திற்கு உலை வைத்து விட்டுக் கறிகாய் நறுக்க உட்கார்ந்தாள்.

தினமும் நினைத்துக் கொள்வாள் ராத்திரியே கறிகாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று. ஆனால் எல்லா வேலையும் முடிந்து அடுக்களையில் அலம்பி விடும் போதே தூக்கமும் வந்து உடம்பு ஓய்விற்குக் கெஞ்சும். அவ்வளவுதான். சரி, நாளைக்கு

> வடைக்கு மாவு அரைக்கும் பொழுது தண்ணீர் சிறிது அதிகமாகி விட்டால் ஒரு தேக்கரண்டி கெட்டியான - நெய்யை விட்டால் மாவு இறுகும்.
>
> —லட்சுமி சிவம்.

நறுக்கிக் கொள்ளலாம் என்று விட்டு விடுவாள். கத்தியில் நறுக்கிப் பழக்கமில்லை. அரிவாள் மணையில் நறுக்கினாலும் முந்தி மாதிரி சீக்கிரம் நறுக்க முடிவதில்லை. பார்வை வேறு பழுதடையத் தொடங்கி விட்டது. பிள்ளை மாட்டுப் பெண் இரண்டு பேரும் ஏழரை மணிக்கெல்லாம் கிளம்பியாக வேண்டும். அதற்குள் சமையலாகி, ஏதேனும் ஒரு டிபனும் பண்ணி முடிக்க வேண்டும். அதற்காகவே சிரமத்தைப்பார்க்காமல் நாலு மணிக்கே எழுந்திருக்கிறாள்.

மணி 6.30. சமையல் முடிந்து டிபனுக்கும் சப்பாத்தி இட்டாகி விட்டது. சப்ஜிக்கு மட்டும் தாளித்தால் வேலை முடிந்து விடும்.

அதற்குள் எல்லோரும் எழுந்து விடவே அவர்களுக்குக் காப்பி கலந்து கொடுத்து சப்ஜிக்குத் தாளித்துக் கொட்டி சமையலறையை சுத்தப்படுத்தி முடிப்பதற்குள் இருவரும் குளித்து ரெடியாகி சாப்பிட உட்கார்ந்தனர்.

ஜலத்தை வைத்து பரிமாறிக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென்று தொண்டை பயங்கரமாக கமறிக் கொண்டு வர, தாள முடியாமல் இரும ஆரம்பித்தாள்.

மாட்டுப் பெண் முகத்தைச் சுளிக்க, பிள்ளை சங்கடத்துடன், ''ஏம்மா, துணிய வெச்சுண்டு இருமப்படாது? மேலேயே எச்சில் தெறிக்கறது பார்'' என்றான்.

அந்த வார்த்தைகளில் துணியாய்த் துவண்டு போய், ''மன்னிச்சுக்கோடாப்பா எதிர்பார்க்காம வந்துடுத்து'' விலகிப்போய் ஒரு லோட்டா நீரை மளக் மளக் கென்று குடிக்கும் போது மறுபடியும் கஷாயத்தைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டாள்.

இருவருக்கும் டிபன் பாக்ஸை எடுத்துக் கொடுத்து வழியனுப்பி விட்டு வருவதற்குள் குழந்தைகள் மூன்றும் ஒன்றோடொன்று அடித்துக் கொண்டிருந்தன.

அவர்களை சமாதானப்படுத்தி, ஒவ்வொருவராக குளிப்பாட்டி யூனிபாரம் அணிவித்து, பொறுமையாய் சாதத்தை சாப்பிடவைத்து, ''எல்லா புஸ்தகமும் ஒழுங்கா எடுத்துவெச்சுண்டேளா? அப்புறம் ஸ்கூல்ல போய் திட்டு வாங்காதிங்கோ'' என்று கேட்டு அரை பர்லாங் தூரம் தள்ளியிருந்த ஸ்கூல் வரை கொண்டு விட்டாள்.

வெயில் கொளுத்தியது. தினமும் நடந்து வர முடியவில்லை. சின்ன வயசுக்கு இந்த தூரம் ஒரு பொருட்டில்லை. ஆனால் வயசான காலத்தில் கால் கெஞ்சியது. சொன்னால் மாட்டுப் பெண் கத்துவாள்.

''ரிக்ஷாக்காரான்னாம் புளி மூட்டை மாதிரி பசங்களை அடச்சுண்டு போறதப் பார்த்தாலே வயத்தைக் கலக்கறது. அதுக்கு மேல ஆயாக்கள் 'பே'ன்னு பராக்குப் பார்த்துண்டு போகும். பசங்களை ஒழுங்கா க்ராஸ் பண்ணி அழைச்சுண்டு போவாளான்னு நெனைச்சுண்டா ஆபீஸ்ல வேலையே ஓட மாட்டேங்கறது. தெரியாமேதான் கேக்கறேன். என்ன வேலை உங்கம்மாக்கு? ஆத்துல தானே இருக்கா. ரெண்டு வேளை சித்த நடக்க முடியாதா என்ன? முடியாதுன்னு சொல்லட்டும். வேலையை விட்டுட்டு நானே போய்க்கிறேன்'' என்று அஸ்திரத்தை எடுத்து வீச, பிள்ளை அவள் காலடியில் சுருண்டு விழ ஒரு வழியாய் அந்தச் சுமையும் அவள் மேல் ஏற்றப்பட்டது.

சில நேரங்களில் நினைக்கத் தோன்றும் இப்படித் தேய்ந்து தேய்ந்து செய்யும் வேலைகளை வேறு எங்காவது செய்தால் எவ்வளவு கூலி கிடைக்கும் என்று.

பொறுப்பாய், சிக்கனமாய் சாமானை வேஸ்ட் பண்ணாமல், திருடாமல் வீட்டோடு குடியாக சமைத்துப் போடும் சமையல்காரிக்காக 300 ரூபாய் வரை கொடுக்கத் தயாராயிருக்கும் ஒரு சில பணக்காரர்களைப் பற்றிக் கோயிலில் சந்திக்கும் பேர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறாள். ஆக சமையல் வேலைக்கு மட்டும் 300 பிறகு வீட்டுக்காரியங்கள் செய்ய, கடைக்குப் போக, துணி மணிகள் துவைத்துப் போட ஒரு ஐம்பது ரூபாய், பிறகு பத்து பாத்திரம் தேய்க்க, வீட்டைப் பெருக்கித் துடைக்க ஒரு இரு



ஹேலோ வழங்குது
கூந்தல் எழில்—
கூந்தல் பெற்றிடும்
மென்மை சுகம்.
அதன் மணமோ
அபூர்வப் புதுமையே,
ஹேலோ உணர்வே
உன்னதமே.

வியப்பூட்டும் புதிய ஹேலோ வரிசை

ஹேலோ எக்
ஷாம்பூ—
புரத
ஊட்டத்திற்கானது.

புதிய ஹேலோ
க்ரீன் ஆப்பிள்
ஷாம்பூ—
வியப்பூட்டும்
புத்துணர்வு மணம்
அளிக்கிறது.

புதிய ஹேலோ
ஹெர்பல்
ஷாம்பூ—
மூலிகைகளின்
இயற்கை கலன்கள்
உள்ளது.

ஹேலோ உணர்வே உன்னதமே!

GK9E.883.29.TM

பத்து ஐந்து ரூபாய். போதாததற்குக் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி, உணவூட்டி, பொறுமையாய் அழைத்துச் சென்று பள்ளியில் விட்டு, மாலையில் கூட்டி வந்து சிற்றுண்டி கொடுத்துப் பெற்றவர்கள் வரும் வரை அக்கறையாய்க் கவனித்துக்கொண்டு.. இந்த வேலையைச் செய்ய எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் கொடுப்பார்களே... கணக்குப் போட்டுப் பார்த்தால் இந்த வீட்டில்தான் செய்யும் அத்தனை வேலைகளுக்கும் சம்பளம் என்று வாங்க ஆரம்பித்தால் மாட்டுப் பெண்ணின் வருமானத்தை விடவே அதிகமாய் இருக்கலாம் என்று நினைத்த போது. கோமதியின் உதட்டில் விரக்தி கலந்து சிரிப்பு வெடித்தது.

வீடு வந்து விட்டது. துணிமணிகளைத் தோய்க்கும் போது தான் அன்றைக்கு ரேஷன் என்பது நினைவுக்கு வந்தது. அவசரமாய் ஓடினான். பாம்பு வால் போல் வளைந்து சுருண்டு நீண்ட க்யூவில் நின்று, வெயிலில் காய்ந்து, அரிசிக்கும், எண்ணெய்க்கும் ஆலாய்ப் பறக்கும் மனிதக் கும்பலில் நெருக்கியடித்து அவற்றை வாங்குவதற்குள் உச்சி வெய்யில் மண்டையைப் பிளக்க கண்ணை இருட்டிக் கொண்டு வந்தது.

ரேஷன் சாமான்களை அள்ளி ரிக்ஷா வண்டியில் போட்டுக் கொண்டு வீடு திரும்பினான். ரிக்ஷாவுக்குச் சில்லரையைக் கொடுக்கும் போதே பக்கத்து வீட்டு மாமி பள்ளியிலிருந்து போன் வந்தது என்று விஷயத்தைத் தெரிவித்தான்.

இரண்டாமவன் கலர் பாக்ஸை விட்டு விட்டானாம். அது இல்லாமல் விஞ்ஞானப் பரீட்சை எழுதக் கூடாதென்று கண்டிப்பாய் சொல்லி விட்டாளாம் மிஸ். லஞ்ச் டைமிற்குள் கொண்டு வந்து கொடுக்கச் சொல்லுங்கள் பாட்டியிடம் என்று போன் செய்திருக்கிறான்.

மனசு குழந்தையின் பரீட்சையை நினைத்து பதற, ரேஷன் சாமான்களை உள்ளே வைத்துவிட்டு கலர் பாக்ஸைத் தேடி எடுத்துக் கொண்டு மறுபடியும் ஸ்கூல் வரைக்கும் லொங்கு லொங்கென்று நடந்து போய்ப் பேரனைப் பார்த்துக் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பவும் வீட்டிற்கு வந்தபோது வெயிலில் மயக்கமே வர, பசி காதை அடைக்க ஜில்லென்று பானைத் தண்ணீரை மொண்டு குடித்து விட்டு அப்படியே படுத்து விட்டாள். சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை.

அரைமணி நேர ஆஸ்வாசத்திற்குப்பிறகு வீட்டைப் பெருக்கி சாயங்காலத்திற்காக லைட்டாக ஒரு டிபன் பண்ணி வைத்தாள். மறுநாளைக்கு வேண்டிய கறிகாய்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டாள். 3.45—க்கு மறுபடியும் ஸ்கூலுக்குப் போய் குழந்தைகளை அழைத்து வந்து அவர்களுக்கு பன்னும் பாலும் கொடுத்து மாற்றுத் துணிகளை உடுக்க வைப்பதற்குள் பிள்ளையும் மாட்டுப் பெண்ணும் வந்து விட்டனர்.

பிறகு அவர்களுக்குக் காப்பி டிபன்... இரவுச் சாப்பாட்டிற்காகச் சாதமும், கறியும் பண்ணி எல்லோருக்கும் போட்டு, அவளும் சாப்பிட்டு ஒழித்துப் போட்டு... ஒரு வழியாய் எல்லா வேலையும் முடிந்து விட்டது. அடுக்களையை அலம்பி விட்டு விட்டால் படுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் உடம்பு கெஞ்சியது. இருமி இருமி தொண்டையும், நெஞ்சும் வறண்டுபோய் வலிக்க ஆரம்பித்தது. கஷாயத்தைப் பற்றி நினைத்தவள் சரி நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற நினைப்புடன், அலம்பி முடித்துச் சமையல் கட்டை சாத்திக் கொண்டு வந்து கூடத்தில் பாயைவிரித்து பொத்தல் போர்வையையும் போர்த்திக் கொண்டு படுத்தாள்.

பிள்ளையின் ரூமில் விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தது. பேச்சுக் குரலும்கேட்டது.

''என்ன சாரு ஒரு மாதிரி இருக்கே? உடம்பு சரியில்லையா என்ன?''

''ப்ச... ஆபீஸ்ல ஒரே வேலை... தலையை வலிக்கறது...''

''த்சொ... த்சொ... மாத்திரை ஏதானும் போட்டுக்கறயா, வாங்கிண்டு வரட்டுமா?

> கேக்குகளை அலங்கரிக்க திராட்சை பழங்களுக்குப் பதிலாக மனத்தக்காளிப் பழங்களை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். ஜாமும் கூட இப்பழங்களிலிருந்து செய்யப் படுகின்றன.
>
> —நிருபதி தேவனாதன்.

அமிர்தாஞ்சனம் வேணுத் தடவி விடட்டுமா?''

''ம்.''

பிள்ளை கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியில் வந்து ஹால் ஷெல்பிலிருந்த அமிர்தாஞ்சன் பாட்டிலை எடுத்துக்கொண்டு போனான். கதவை மூடிக் கொள்ளவில்லை.

கோமதி பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எழுநூறு ரூபாய் சம்பாதிக்கும் மாட்டுப் பெண்ணிற்கு, அவள் தலைவலியின் காரணம் புரியாமல் அக்கறையாய் அமிர்தாஞ்சன் தடவி விட்டு, ராத்திரி பத்து மணியாகிவிட்டதே என்று கூடப் பார்க்காமல் மாத்திரை வாங்கி வர ஷர்ட்டை மாட்டிக்கொண்டு தெருவில் இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளையையே கண்கொட்டாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

'அம்மா உனக்கு ஏதானும் வாங்கிண்டு வரணுமா?' கண்டிப்பாய் அவன் அப்படிக் கேட்கப் போவதில்லை என்று தெரிந்தும் மனசு அல்பமாய் ஆசைப்படுகிறதே, ஏன்?



கல்யாணமே, வைபோகமே!



- ❋ "மாட்டைப் பிடிப்பதைப் போலக் கேவலமாக நினைக்கவேண்டும்..."
- ❋ "சாப்பாட்டால் நிறைய செலவழிகிறது..."
- ❋ "ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தேவை மெண்ட்டல் மெச்சூரிடி"
- ❋ "பெரிய தலைவர்கள் வழிகாட்டியாகவேண்டும்."

உரையாடலில் கலந்து கொண்டவர்கள்:

திருமதி வசந்தா பாண்டுரங்கன் (குடும்பத் தலைவி).
பேராசிரியை ஆர். பிச்சம்மாள் (சரித்திரப் பேராசிரியை, சாராள்தக்கர் கல்லூரி).
பேராசிரியை சந்திரலீலா அருள் ஆதித்தன் (தமிழ்ப்பேராசிரியை சாராள்தக்கர்கல்லூரி).
குமாரி ஆனந்தி (பாங்க் ஆப் தமிழ்நாடு).
திருமதி லலிதா சுவாமிநாதன் (குடும்பத் தலைவி);
திருமதி சாரதா நடேசன் (லயனஸ் கிளப் உறுப்பினர்).
திருமதி கருணா தேவராஜன் (குடும்பத் தலைவி).
திருமதி. பாலசரஸ்வதி (குடும்பத் தலைவி).
திருமதி பாலா ஏ ண்ட். (இந்து)
குமாரி சங்கரன் பானுமதி (மாணவிகள் சங்கத் தலைவி, சாராள்தக்கர் கல்லூரி).

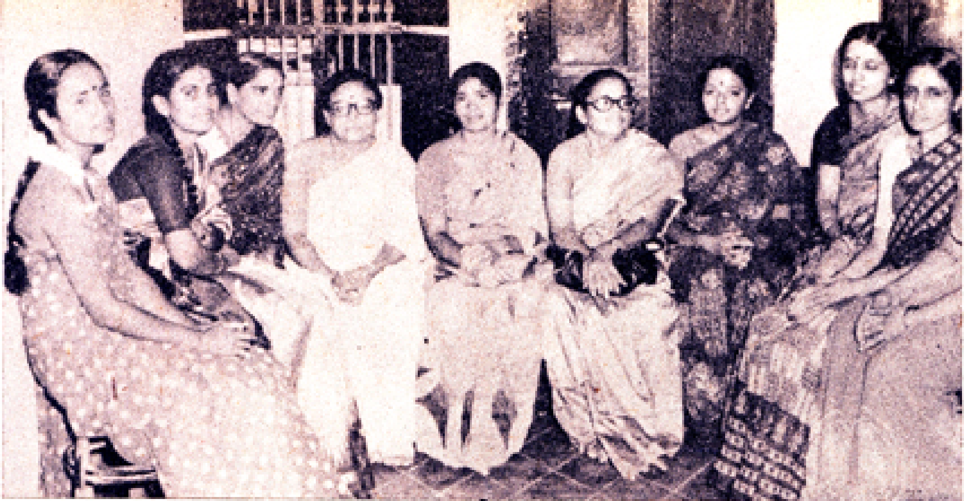
சமீபத்தில் மங்கையர் மலர் சார்பாக திருநெல்வேலியில் சில பெண்கள் கூடி இதைப் பற்றிப் பேசினார்கள்...

பிச்சம்மாள்: திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றனவோ என்னவோ, ஆனால் நிச்சயமாகப் பணத்தால் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன. இந்த உலகத்தில் பணம் தான் பிரதானம். டாக்டர் மாப்பிள்ளைக்கு ஒரு லட்சம், பாங்க் ஆபீசருக்கு ஐம்பதாயிரம் இப்படி மாப்பிள்ளையைத் தேடும்போது கூடவே வரதட்சணையாகப் பணம் இரண்டு மூன்று லட்சங்கள் தேவைப்படுகின்றதை நாம் மறுக்க முடியுமா?

ஆனந்தி: இந்த வரதட்சணை பழக்கத்தைப் பெண்களாகிய நாம் தான் எதிர்க்க வேண்டும். வரதட்சிணை கொடுத்து ஒரு மாப்பிள்ளையைத் தேடிப் பிடிப்பதை மாட்டைப் பிடிப்பதைப் போன்று கேவலமாக நினைக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் பெண்களிடம் மன உறுதி வேண்டும்

சங்கரன் பானுமதி: இது ரொம்ப வரவேற்கத் தக்க யோசனை. கல்லூரியில் முதலாம் ஆண்டு படிக்கும் போது வரதட்சணை எதிர்ப்பு முகாம் ஒன்று நடத்தினோம். அப்போது எல்லா இளைஞர்களிடமும் 'வரதட்சிணை வாங்க மாட்டோம்' என்று





'சத்தியம்' வாங்கிக் கொண்டோம். கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து விட்டுச் சென்ற இளைஞர் ஒருவரிடம்' இரண்டு ஆண்டுகள் கழித்து. இப்போது கேட்கிறேன். 'நீங்கள் கல்யாணம் செய்து கொண்டு இருக்கிறீர்களே, வரதட்சணை இல்லாத கல்யாணம் தானே?' என்று.?

பாலா: அவர் என்ன சொன்னார் பானுமதி?

சங்கரன்பானுமதி: அப்படி இப்படிப்பார்த்து விட்டுச் சொன்னார். 'நான் வரதட்சணை வேண்டாம் என்று தான் சொன்னேன். ஆனால் பெண் வீட்டார்கள் என்ன சொன்னார்கள் தெரியுமா? இந்தப் பையனிடம் ஏதோ குறை இருக்கிறது. அதனால்தான் வரதட்சிணை வேண்டாம் என்கிறான்.

(எல்லோரும் சிரிக்கின்றனர்.)

ஆனந்தி: பெண்களுக்கு வரதட்சணைக் கொடுத்துத் திருமணம் செய்யக் கூடாது என்று சொல்லுகிறோம். ஆனால் வரதட்சிணை கேட்பதே பெண்தான். பையனின் தாய் தான் வரதட்சணைப் பேச்சையே ஆரம்பிக்கிறவள்...

(எல்லோரும் சிரிக்கின்றனர்.)

பாலசரஸ்வதி: நீங்கள் வரதட்சணை, வரதட்சணை என்று சொல்லும்போது சீர் இதைப் பற்றிப் பேசவே இல்லையே... பெண்களுக்குச் சீதனமாக நிறையப் பொருள்கள் கொடுக்கிறார்களே. இதைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?

சாரதா நடேசன்: நெல்லையிலே இருக்கிற ஒரு பிரிவினரி இடம் இந்தப் பழக்கம் நிறைய இருக்கிறது. சக்திக்கு ஏற்ப ஒரு பெண் குடும்பம் நடத்த வேண்டிய பொருள்களைக் கொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் இதையே பெண் வீட்டாரிடம் கஷ்டப்படுத்தி வாங்குவதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

வசந்தி பாண்டுரங்கன்: கல்யாணத்தில் வரதட்சிணை மட்டும் ஆடம்பரச்செலவுஇல்லை. இன்னும் எத்தனையோ ஆடம்பர செலவு இருக்கே. அதைப் பற்றி சொல்லுங்கள்..

ஆனந்தி: கல்யாணத்தை மூன்று நாள் நான்கு நாள் நடத்துகிறோம். இதுவே தவறு. அந்தக் காலத்திலே போக்குவரத்து வசதி கிடையாது. அதனால் இது மாதிரி நடத்தினாங்க. ஆனால் இப்போ நவீன உலகத்திலே நினைச்ச நேரத்தில நினைத்த இடத்துக்குப் போக முடியும்.

சங்கரன் பானுமதி: கல்யாணத்துக்குச் சாப்பாடு அவசியம்தான். ஆனால் இந்தச் சாப்பாட்டால் நிறைய செலவாகிறது. நிறைய வேண்டாத அழிமானங்களும் ஏற்படுகிறது. எவ்வளவு பேர் நாகுக்காக கொரித்துவிட்டுக் குப்பையில் போடுகிறார்கள்?

வசந்தி பாண்டுரங்கன்: அதனால் இன்றைய நம்முடைய பொருளாதார தேவைகளை உத்தேசித்து நாம் தான் சிக்கனமான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

பாலா: சிக்கனமான நடவடிக்கை என்று சொல்கிறீர்கள். அப்படியென்றால் ஜான வாசம் என்று ஒரு கட்டம் இருக்கிறது. அது கூட தேவையில்லாத ஒன்றுதானா?

ஆனந்தி: தேவையில்லாத ஒன்று தான். இன்று நாகரீக இளைஞர்கள் சிலர் இதை ஆட்சேபிக்கின்றனர்.

சங்கரன் கோமதி: இன்னிக்கு நமக்குத் தேவை சிக்கனம். அதிலும் குறிப்பாக நாம் இறக்குமதி செய்கிற பொருள்களில் ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். பெட்ரோல் நாம இறக்குமதி செய்கிற பொருள். நிறைய பெட்ரோலைச் செலவழிச்சு, காருக்கு இருநூறு, நானூறு என்று வாடகை கொடுத்து ஜானவாச ஊர்வலம் அவசியம் தானா என்று யோசிக்க வேண்டிய ஒன்று.

பாலா: இந்தப் பையன் யோக்கியமானவன் தானா என்பதை கல்யாணத்திற்கு முன்னால் எல்லோரிடமும் காண்பித்துக் கேட்பதற்குத்தான் ஜானவாசம்.

ஆனந்தி: கல்யாணம் என்று வந்துவிட்டால் பையனைப் பற்றி விசாரிக்காமலாமுடித்து விடுவோம்? பெண் வீட்டார் பையனைப் பற்றியும், பையன் வீட்டார் பெண்ணைப் பற்றியும் விசாரிக்கத்தான் செய்வார்கள்.

சந்திரலீலா: கல்யாணங்கள் இரண்டுவகைப்படும். ஒன்று பெற்றோர்கள் நிச்சயிக்கிற திருமணம். மற்றொன்று காதல் திருமணம். காதல் திருமணங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றுதானா?

ஆனந்தி: ஏன் கூடாது? காதல் திருமணங்கள் அங்கீகரிக்கப்படலாம். ஆனால் காதலர்களிடம் உறுதி வேண்டும். வெறும் பணத்துக்கோ, சுகத்துக்கோ ஆசைப்பட்டு திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது.



சங்கரன் பானுமதி: காதல் திருமணங்கள் அநேகமானவை கசந்து போகின்றன என்று சொல்லப் படுவதுண்டு. ஏன். எத்தனை பெற்றோர்கள் பார்த்து வைத்த திருமணங்கள் டைவர்ஸில் போய் முடிகின்றன! திருமணத்திற்குத் தேவை ஒரு ஆண் ஒரு பெண் இரண்டு உள்ளங்களின் சங்கமம் தான். காதல் திருமணமா? பெற்றோர்கள் பார்த்து வைத்து நடக்கும் திருமணமா என்பதல்ல பிரச்சினை.

சாரதா நடராசன்: ஜாதி விட்டு ஜாதி திருமணத்தில் பிரச்சினை ஒன்றும் இல்லை. ஒரு பையனும் ஒரு பெண்ணும் உண்மையாகவே விரும்புகிறார்கள் என்றால் கல்யாணம் செய்து கொள்வதில் என்ன தப்பு?

ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தேவை மென்டல் மெச்சூரிட்டி. மென்டல் மெச்சூரிட்டி, ஒத்துப் போகும் தன்மை, சுகத்திலும் துன்பத்திலும் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் தைரியம் இருந்து விட்டால் கலப்புத் திருமணங்கள் வெற்றிகரமான திருமணமாக அமைந்து விடுகின்றன.

கருணா தேவராஜன்: கல்யாணம் ஆக பெண்களுக்குத் தடையாக இருப்பது முதலில் ஜாதகம் தான். ஒரு பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷம் இருந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம்.

சாரதா நடேசன்: அநேகமாக ஜாதகம் கூட குறிப்பிட்ட சில பிரிவினர் இடம் தான் பிரச்சினையை உண்டு பண்ணுகிறது. பெருவாரியானவர்களுக்கு ஜாதகம் ஒரு பிரச்சினையே இல்லை. பணம் தான் பிரச்சினை.

பிச்சம்மாள்: சில பேர் சொந்தத்துக்குள்ளே கல்யாணத்தை முடித்துக் கொள்கின்றனர் ஜாதகம் பார்க்காமல் குழந்தை பிறந்த அன்றே இவன் என் அண்ணன் பையனுக்கு என்றே பிறந்தவள் என்று சிலர் சொல்கின்றனர்.

சங்கரன்பானுமதி: உறவுக்குள் கல்யாணத்தை நடத்துவதை இப்போதைய மருத்துவர்கள் ஒப்புக் கொள்வதில்லை. ஒரே குடும்பத்தினர் ஒரே ரத்த சம்பந்தபட்டவர் திருமணம் செய்துகொண்டால் பல்வேறு நோய்கள் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பற்றிக் கொள்வதாக சொல்கின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட தடைகளுக்கு எல்லாம் பரிகாரமாக நவீன சுயம்வரங்களை நடத்துகின்றனர். இதைப் பற்றி நாம் பேசவே இல்லையே!

சந்திரலீலா: சுயம்வரங்கள் வரவேற்கத் தக்கவைதான். இதனால் பெண்களின் பிரச்சினைகள் ஓரளவுகுறையத்தான் செய்யும். அந்தக் கால. இலக்கியத்தில் கூட சுயம் வரங்கள் உண்டு.

பானுமதி: தமிழ்ப் பேராசிரியை என்பதால் இலக்கியத்திலும் சுயம்வரங்கள் உண்டு எனவே இவைகளை ஆதரிக்கலாம் என்று சொல்கிறீர்கள். ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால் இன்றைய சுயம்வரங்களை ஒவ்வொரு ஜாதியினரும் தனித்தனியே நடத்துகின்றனர். இந்த முறை மாறி எல்லோரும் கூட்டாக நடத்த வேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய அபிப்பிராயம்.

பிச்சம்மாள்: ஆச்சாரியா சுவாமிகளின் பெயரைச் சொல்லிப் பலவற்றைச் செய்கிறோம். ஆனால் இந்தக் கல்யாணம் என்று சொல்லும் போது மட்டும் அவரை மறந்து விடுகிறோம். வரதட்சணை வாங்கக் கூடாது என்று சுவாமிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். கல்யாணத்துக்குத் தேவை ஒரு ஆண். ஒரு பெண் கழுத்தில் கட்ட வேண்டிய மங்கல நாண். இதை உணர்ந்து வீண் செலவு, பேத உணர்வு, கௌரவம், அந்தஸ்து இதையெல்லாம் ஒரு பொருட்டாக மதிக்காமல் கல்யாணத்தை, 'கல்யாண வைபோகமாக' சிறப்பாக நடத்துவோம்.

பாலசரஸ்வதி: ஒன்று செய்யலாம். நாட்டின் பெரிய அரசியல்வாதிகள், முக்கியத் தலைவர்கள் எல்லாம் இந்த விஷயத்தில் வழிகாட்டியாகலாம். தங்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்களைச் சிக்கனமாக நடத்தி, முன்னே சென்றார்களானால் மற்றவர்களும் அதைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்து விடுவார்களே!

தொகுப்பு: கீழாம்பூர் சங்கர சுப்பிரமணியன்.

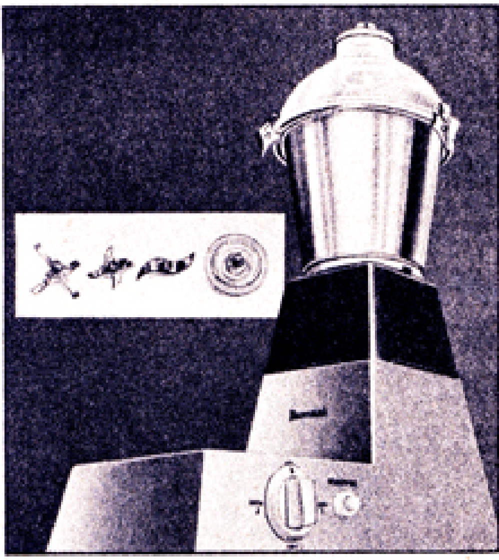
ஏற்பாடு: ஜி. பகவதி லெட்சுமி

புகைப்படங்கள்: சென்டிரல் ஸ்டுடியோ, திருநெல்வேலி.

ஸுமீத்தின் தனித்தன்மை

அதன் உயிர்நாடியாக அமைந்திருக்கும் கனரக மோட்டார்

கனரக மோட்டார் 30 நிமிடங்களுக்குத் தடையறாமல் இயங்கும்.
விசேஷமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட நான்கு பிளேடுகளுடன்
சமையல் வேலைகள் அனைத்தையும் மிக விரைவாக
முடித்துத் தருகிறது ஸுமீத் டொமஸ்டிக் கிட்சன் மெஷின்.





உலர் அரவை- மிளகாய் வற்றல், கரம் மசாலா 2 நிமிடங்களில்



ஈர அரவை- உளுந்து, அரிசி மற்றும் தேங்காய் சட்னி 2 நிமிடங்களில்

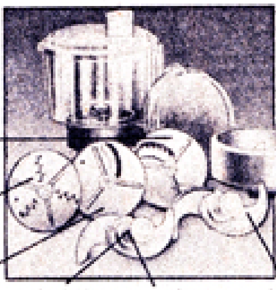


மாமிசத்தைப் பொடிக்க 1 நிமிடம். பருப்புகளைப் பொடிக்க சில விநாடிகள்



தயிர் கடைய மில்க் ஷேக் செய்ய, முட்டையைக் கலக்க 1 நிமிடம்

இப்போது ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணையுங்கள்



ஸுமீத்துடன் மற்றுமொரு அனுகூலமும் இருக்கிறது. விரும்பினால் புதிய ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்துக் கொண்டு எத்தனையோ காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். அது 3.88 லிட்டர் கொள்ளளவுடன் ... இந்த ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்து, அது புரியும் அற்புதங்களைப் பாருங்கள்.

ஸுமீத்®

400 வா. 220-240 வோ ~ 30 நிமிடங்கள் ரேட்டிங்

கடுமையான சமையல் வேலைகளைச் சமாளித்திடவே கட்டுறுதியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

எப்போது நாங்கள் இலவசமாக இயக்கிக் காட்டுகிறோம் என்பதைக் கவனித்து வாருங்கள்—
உங்களுக்கென ஸுமீத் சிறப்பாக இயங்குவதைக் காணுங்கள்.

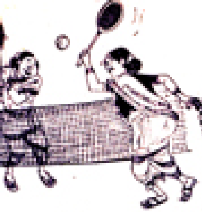
அயல் நாட்டு சர்வீஸ் செண்டர்கள்

பஹ்ரைன்:- ... த.பெ. எண். 26218 பஹ்ரைன் போன்: 727278/728319/729005 துபாய்:- ... த.பெ. எண்-2032 துபாய், போன்: 435323/24; குவைத்:- ... போன்: 433747; ... குவைத் போன்: 910646; ... குவைத் போன்: 434768; ஸ்ரீலங்கா:- ... 26, ... கொழும்பு ஸ்ரீலங்கா போன்: 29744; சுல்தானேட் ஆப் ஓமன்:- ... த.பெ. எண். 19 ... சுல்தானேட் ஆப் ஓமன் போன்: 745601 சிங்கப்பூர்: ... (சிங்கப்பூர்) பிரைவேட் லிமிடெட், 03-32 ... 400 ... ரோடு, சிங்கப்பூர் 0923 போன்: 2355961 மலேஷியா: ... (மலேஷியா) ... No. 19. ... 8/1D ... போன்: 574030/561 347/561549 ... (மலேஷியா) ... No. 215. ... போன்: 912410.

OBM/3187/TAM



தளிர்நடை தளராதிருக்க...
உங்கள் குழந்தைக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்.
ஞாயிறு காலை 8.30 முதல் பகல் 12.30 வரை
புதன் காலை 8.30 முதல் பகல் 10.30 வரை
சனி மாலை 3.00 முதல் 6.00 வரை
மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ சொட்டு மருந்து, டிரிபிளாண்டிஜென், மீஸில்ஸ் வாக்ஸின்
பி.ஸி.ஜி., டி.ஏ.பி., காலரா, டைபல் ஆண்டிஜென் டெட்டனஸ் டாக்ஸாயிட் (டிடி) தடுப்பு ஊசி அளிக்கப்படும்
தமிழ்நாடு தாதா பார்மஸூடிகல்ஸ் லிமிடெட்
10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர், (ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்)
சென்னை.600086. தொலைபேசி : 810646



மடிசாருடன் பேட்மிண்டன்!

அன்று...



பொன்விழா காணும் மகளிர் மன்றம்

● 1934—ம் வருஷத்திலிருந்தே கோபி செட்டிப் பாளையத்தில் லயலட் பேட்டி லேடீஸ் கிளப் நல்ல முறையில் நடந்து கொண்டு வருகிறது.

டிபுடி கலெக்டர் மனைவி திருமதி பேட்டி என்பவர் முதன் முதலில் பெண்களுக்காக இந்த மாதர் சங்கத்தை ஆரம்பித்தார்.

துணிகளில் பூவேலைகள் செய்தல், ஜாம், ஊறுகாய், வடாம் தயாரிக்கச் செய்வது, ஏழைப் பெண்களுக்கு உதவியாக அநேக பணிகளைச் செய்வது என்று ஆரம்பித்த லேடீஸ் கிளப் இன்று எத்தனையோ சாதனை களைப் புரிந்து கொண்டு வருகிறது. அந்தக் காலத்திலேயே இந்த மாதர் சங்கத்தில் பேட்மிண்டன், டென்னி காய்ட் ஷட்டில் முதலியவைகளும் விளையாடி வந்தார்கள். சம்ஸ்கிருதம், ஹிந்தி வகுப்புகள் நடத்தி அநேக பரீக்ஷைகள் பாஸ் செய்திருக் கிறார்கள்.

இருபத்தைந்து வருடங்கள் பிரஸிடெண் டாக இருந்த திருமதி பாக்கியலக்ஷ்மி 9 கெஜம் மடிசார் வைத்துப் புடவைகட்டி கொண்டு பேட்மிண்டன் ஆடுவார். அதைப் பார்க்க வேடிக்கையாகவும் ஆச்சரியமாகவும் இருக்கும்.

1957—58—ல் கோபியில் காங்கிரஸ் மகா நாடு பெரும் அளவில் நடந்தது. அப் பொழுது இந்த மாதர் சங்கத்தின் சார்பில் ஒரு ஸ்டால் வைத்து இருந்தோம். எம்ப் ராய்டரி செய்த துணிகள், பொம்மைகள், பைகள், அநேக கைவினைப் பொருட்கள், கையால் சுற்றிய முறுக்கு விற்பனைக்கு வைத்து இருந்தோம். காலஞ்சென்ற பெருந் தலைவர் காமராஜ் அவர்கள் எல்லாவற்றை யும் சுற்றிப் பார்த்துக் கொண்டு வரும் பொழுது கையால் சுற்றிய முறுக்கைச் சாப் பிட்டார். குழந்தை மாதிரி சிரித்துக் கொண்டு எல்லா வடநாட்டுப் பிரமுகர் களிடமும் 'எங்கள் ஸ்டால் முறுக்கு ரொம்ப நன்றாக இருக்கிறது' என்று சொல்லி விட்டார். கூட்டம் கூட்டமாக ஜனங்கள் வர ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எங்களால் முறுக்கு சப்ளை செய்ய முடி யாமல் ஸ்டாலையே இழுத்து மூடிவிட் டோம்.

இப்பொழுது டாக்டர் சத்யசுந்தரி, சுசீலா அருணாசலம், தேவி தங்கமுத்து மற் றும் பலர் புதிய முறையில் திறம்பட நடத்துகிறார்கள். ஏழைக் குழந்தைகளுக்குப் பள்ளிச் சீருடைகள், புஸ்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்தல், பெண்களுக்குக் குடும்பக்கட்டுப் பாடு பற்றி எடுத்துச் சொல்லுதல் மற்றும் அநேக சமூகப் பணிகள் செய்து கொண்டு வருகிறோம்.

மாதர் சங்கம்



இன்று...



பன்னிரெண்டு வயதினிலே...

அண்மையில் நடந்த நிகழ்ச்சி. கிராமத்திலிருந்து ஒரு பெண்ணை (அப்பெண்ணுக்குச் சுமார் 17 அல்லது 18 வயதிருக்கலாம்.) சிகிச்சைக்கு அழைத்துக் கொண்டு வந்தனர். அப்பெண்ணின் உடம்பு முழுவதும் அடிபட்டகாயங்கள். சில இடங்களிலே இரத்தம் கசிந்து கொண்டிருந்தது. அப்பெண்ணைச் சோதனை அறைக்கு அழைத்துச் சென்று காயங்கள் எப்படி ஏற்பட்டன என்று டாக்டர் கேட்டபோது அப்பெண் விக்கி, விக்கி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

சமாதானம் செய்து விவரம் கேட்டபோது அறிந்த விஷயம் — அப்பெண் மூன்றுமாதமாக வீட்டுக்கு விலக்காக வில்லையாம். அதனால் அவள் தகாத முறையில் நடந்து கர்ப்பமாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு அப்பெண்ணைப் போட்டு அடித்து, மிரட்டி உண்மையை அறிய முயற்சி செய்திருக்கிறார்கள். அப்பெண் மறுக்கவே மேலும் அவளை நையப் புடைத்திருக்கிறார்கள். பக்கத்து வீட்டினரின் ஆலோசனை பேரில் டாக்டரிடம் அழைத்து வந்திருக்கிறார்கள்.

மருத்துவ சோதனை செய்துபார்த்து அப்பெண்ணுக்குக் கருக்குழாயில் கட்டி வளருகிறது என்றும் அதனால் தான் அவள் வீட்டுக்கு விலக்காகவில்லை என்றும் கூறி, உடனடியாக அக்கட்டியை ஆபரேஷன் செய்து அகற்ற வேண்டும் என்று கூறி ஆபரேஷன் செய்து கட்டியை அகற்றினார் மருத்துவர்.

மேல் குறிக்கப்பட்ட சம்பவம் பெற்றோர்களின் அறியாமையை விளக்குகிறது. அறியாமை காரணமாக நிரபராதியான ஒரு அப்பாவிப்பெண் அனாவசியமாக அல்லல் பட்டிருக்கிறாள். பல பெண்களுக்கு வீட்டு விலக்கு பற்றிய உண்மைகள் சரியாகத் தெரிவதில்லை. பெண்களுக்கு ஏற்படும் தொல்லைகளில் 75 சதவீதம் வீட்டுவிலக்கு சம்பந்தப்பட்டதாகும். ஆகவே இதுபற்றி ஒவ்வொரு தாயும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆறு வயதில் பருவம் வந்த சிறுமி!

ஆறு வயது கமலா ஒருநாள் அழுது கொண்டே பள்ளியிலிருந்து வந்து அம்மா மடியில் படுத்துக் கொண்டு விசும்பி விசும்பி அழுதாள். அவள் முகம் பயத்தால் வெளிறிப் போயிருந்தது. ஒருவாறு சமாதானம் செய்து என்ன என்று தாய் அன்பாகக் கேட்டபோது தாய்க்குப் புரிந்தது. ''கமலா வயதுக்கு வந்து விட்டாள்.''

கமலாவின் குடும்பத்தினருக்கு இது ஒரு அதிர்ச்சி தரும் சம்பவம். ஏனென்றால் கமலாவுக்கு வயது ஆறுதான். சாதாரணமாக பெண்கள் 12 வயதிலிருந்து 14 வயதுக்குள் பூப்படைவார்கள். கமலாவுக்கு ஏற்பட்டது சாதாரணமாக நடக்கும் நிகழ்ச்சி அல்ல. ஆனாலும் டாக்டர்களிடம் கேட்டால் இதில் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்று சொல்வார்கள். இதில் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது ''இந்த நிகழ்ச்சி இவ்வளவு சிறிய வயதில் எப்படி ஏற்பட்டது'' என்பது தான். இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. சில பெண்கள் விஷயத்தில் காரணங்கள் பயப்படக் கூடியனவாக இருக்காது. சிலரது விஷயத்தில் இந்த நிகழ்ச்சி உடம்பில் மறைந்து கிடக்கும் அசாதாரணமான விஷயங்களை (abnormalities) வெளிப்படுத்தும் முறையில் ஏற்படலாம்.

மிகச்சிறிய வயதில் ஏன் பெண்கள் பருவமடைகிறார்கள்?

இந்தக் கேள்விக்கு விடை தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பு, சாதாரணமாக 12 வயதிலிருந்து 14 வயது வரையிலுள்ள பெண்கள் பருவமடைவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையுடைய (ஆண் அல்லது பெண்) ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் அந்தக் குழந்தையின் உடலில் சுரக்கும் பலவித ஹார்மோன்களின் சமநிலையைப் பொறுத்தது. உடலில் பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, கணையம் (இவைகள் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொது.)
முதலியன ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றன. ஆணின் உடலில் விந்துக்களை உற்பத்தி செய்யும் டெஸ்டிஸ் அதாவது ஆண்குறி. பெண்ணுடலில் கருமுட்டையை உற்பத்தி செய்யும் ஓவரீஸ் எனப்படும் கருக்குழாய், ஆகியவையும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இவ்வாறு சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் இல்லாவிடினும் அல்லது ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும் உடலுறுப்புக்கள் சரியாக வேலை செய்யாவிடினும் வளர்ச்சி குன்றிவிடும்.





குறிப்பிடும்படியான அளவு உடல்எடை, உயரம், தோற்றம், மார்பு வளர்ச்சி, பிறப்புறுப்புக்களில் ரோம வளர்ச்சி, பொறுப்புணர்ச்சி ஆகியவைகள் ஒரு நபர் (ஆண் அல்லது பெண்) பருவமடையும் வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருப்பதை உணர்த்துபவை. பெண்கள் பருவமடைந்து விட்டதை உணர்த்துவது தான் அவர்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப் போக்கு. சில பெண்களுக்கு பருவமடைந்த நாளிலிருந்து மாதாந்திரம் ஏற்படுகிறது உதிரப்போக்கு.

சிலருக்கு முதன் முறையாக வீட்டுவிலக்கு ஏற்படும் போது பத்து அல்லது இருபது நாட்கள் வரை நீடிக்கும். பிறகு தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்குவீட்டு விலக்கு ஏற்படாமல் போனாலும் போகலாம். மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் இந்நிலை நீடித்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். சாதாரணமாக 12 வயதிலிருந்து 14 வயது வரை இதற்கிடைப்பட்ட வயதில் பெண்கள் பருவமடைகின்றனர். சிலசமயங்களில் இந்த வயதிற்குக் (12-க்கு) கீழே உள்ள பெண்களும் பருவமடைவதுண்டு. மிக அபூர்வமாக இரண்டே வயது ஆன பெண் குழந்தையும் பருவமடைவதுண்டு.

கடிகாரம் போன்ற ஹார்மோன்.

மூளைக்கருகில் இருக்கும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியிலிருந்து மூன்று ஹார்மோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இந்த ஹார்மோன்கள் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹைபோதாலமஸ் என்ற சிறுபகுதி மூளைக்குள் இருக்கிறது. இப்பகுதி ஏறத்தாழ ஒரு கடிகாரம் மாதிரி பணிபுரிகிறது. இந்தக் கடிகாரம் கட்டளைப் பிறப்பிக்கும் போது தான் பிட்யூட்டரி சுரப்பி ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இக்கடிகாரம் சீராகப் பணியாற்றும் போது மாதாந்திரத் தீட்டு ஏற்படுகிறது. இக்கடிகாரம் சீராகப் பணி ஆற்றவில்லை என்றால் மாதாந்திரத் தீட்டு, சீக்கிரமோ அல்லது தாமதமாகவோ ஏற்படுகிறது.

பரம்பரையே காரணம்!

ஒரு பெண் பூப்படையும் வயது, சாதாரணமாக அவளது குடும்பத்தைப் பொறுத்தது. உதாரணமாக, ஒரு பெண் 12 வயதில் பூப்படைகிறாள் என்றால் அப்பெண்ணின் தாயார், பாட்டி ஆகியோர் 12 வயதிலேயே பூப்படைந்திருக்க வேண்டும். பூப்பு, சில வெளிப்புறக் காரணங்களைப் பொறுத்தும் ஏற்படுகிறது. எடுத்துக் காட்டாக, ஒரு பெண் பருவமடைவது, அவளது ஆகாரம் அவள் வாழும் கால, சமூக, பொருளாதார நிலை, அவள் எந்த மாதிரியான வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறாள் என்பனவற்றைப்பொறுத்தும் இருக்கிறது.

டி.வி.யும் சினிமாவும் காரணம்!

சில காலத்திற்கு முன்பு நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றில் ஆந்திரப் பெண்கள் 13.1 வயதில் பூப்படைகிறார்கள் என்று கண்டறிந்தனர். மிக அண்மையில் தேசியச் சத்துணவு நிலையம் ஆந்திராவில் எடுத்த சர்வே படி, சராசரிப் பூப்படையும் வயது 12.4. அதாவது ஆந்திரப் பெண்களைப் பொறுத்த வரையில், அண்மைக்காலத்தில், பெண்கள் பூப்படையும் வயது குறைந்திருக்கிறது. டி.வி., சினிமா, கதைப் புத்தகங்கள் ஆகியயவைகளில் பிரசுரிக்கப்படும் பருவக் கிளர்ச்சியூட்டக்கூடிய விளம்பரங்களினால் எண்டோகிரைன் ஹார்மோன் அதிக அளவில் சுரக்கிறது. இதன் காரணத்தால் பொதுவாக, பெண்கள் பூப்படையும் வயது குறைந்து விட்டது என்று கூறலாம்.'

சத்துக் குறைந்த ஆகாரம், கடின உழைப்பு ஆகியவைகளால் பூப்படைவது தாமதமாகிறது. பங்களாதேஷில் ஒரு சர்வேயில், ஏழைப் பெண்கள் 15 அல்லது 16 வயதில் தான் பூப்படைகிறார்கள் என்று அறியப்பட்டது.

மிகச்சிறிய வயதில் பூப்படைவதின் காரணம்:

சருக்குழாய்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. சிலர் உடம்பில் இந்த ஹார்மோன் மிகச்சிறிய வயதிலேயே சுரந்து விடுகிறது. பிட்யூட்டரி சுரப்பி சுரக்கும் கோனோடோட்ராபிக் ஹார்மோனின் உந்துதல் காரணமாக, சருக்குழாய்கள், மிகச் சீக்கிரமாக ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது. ஆகவே இந்த முறையில் மூளையின் உந்துதல் காரணமாக பூப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு மாறாக, சில நேரங்களில் மூளைக்கு ஏற்படும் காயங்கள் காரணமாகவும் பிட்யூட்டரி உந்தப்பட்டு பூப்பு ஏற்படுகிறது. சருக்குழாயில் ஏற்படும் பல்வகை ட்யூமர் கட்டிகளின் காரணமாகவும், சிறு வயதிலேயே பூப்பு ஏற்படுவதுண்டு.

ஆகவே, சராசரி வயதிற்கு முன்னரே பூப்படைந்து விடும் பெண்களின் உடலாரோக்கியம் பற்றித் தனிப்பட்ட கவனம், பாதுகாப்பு, மருத்துவப் பரீட்சைகள் தேவை.

-ராஜி

13

உன்னுணர்வின் உந்துதலில் மாலு நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அறை வாசலில் பாலு நின்றிருந்தான். சட்டென்று காரணம் புரியாமல் ஆத்திரமும், துக்கமும் எரிச்சலும் ஏற்பட்டன.

''மாலு''

பாலுவின் குரலில் ஒரு தயக்கத்துடன் கனிவு இழைந்தது.

''கங்கிராகலேஷன்ஸ்! சினிமா ஹீரோக்களோட சுறுசுறுப்பு உனக்கு எப்படி வந்துதுன்னு நம்ப முடியல்லே பாலு. சினிமாலே தான் கார்த்தாலே பார்த்து உடனேகாதலிச்சுச் சாயங்காலத்துக்குள்ளே கல்யாணம் ஆகும். அதிலே கூட ரெண்டு டூயட்டுக்கப்பறம்தான் நடக்கும்''

பாலு கூச்சத்துடன் சிரித்தான். ''நாங்க டூயட் பாடலேன்னு எப்படித் தெரியும்?''

''ஆ!'' என்றாள் மாலு பொய்யான ஆச்சரியத்துடன்.

''அப்படித்தான் நீ மூளையை எந்தத் தோட்டத்திலேயாவதுதொலைச்சிருக்கணும்.' அவள் திடீரென்று சிரித்தாள்.

''வேடிக்கையா இருக்கு பாலு. உனக்கு வேலை அமைஞ்ச சுருக்கை விட கல்யாணம் சீக்கிரம்' அமைஞ்சு போச்சு''

பாலுவின் முகத்தில் லேசான எரிச்சல் தெரிந்தது.

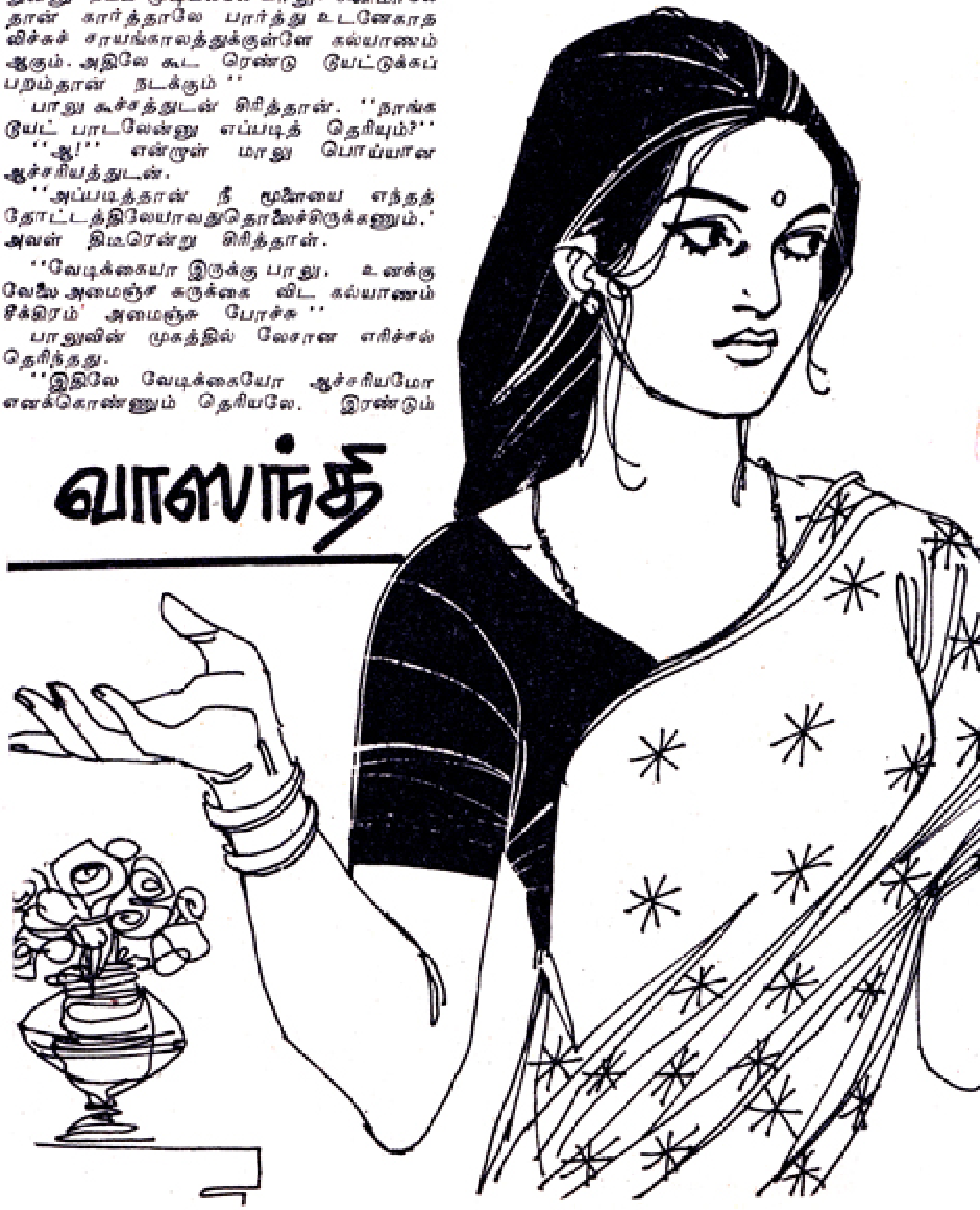
''இதிலே வேடிக்கையோ ஆச்சரியமோ எனக்கொண்ணும் தெரியலே. இரண்டும் வித்தியாசமான விஷயங்கள். இரண்டும் மனசுக்குப் பிடிச்சுப் போச்சுன்னு கல்யாணம் கூடறது என்ன கஷ்டம்?''

''கஷ்டமேயில்லே எதிலேயும்...''என்றாள் அவள் நிதானமாக.

''...யோசிச்சுப் பார்க்காத வரையில்''

''மாலு''' என்றான் அவன் லேசான கோபத்துடன். 'உன் மனசிலே வேண்டாத ப்ரெஜுடீஸ் இருக்கு. அதான் காமாலைக் கண்ணோடு பார்க்கறே. நான் நிறைய யோசனை பண்ணித்தான் இந்தக்கல்யாணத்துக்கு ஒப்புத்துண்டேன். பணத்தைக்

வாஸந்தி



கண்டோ நாகநாதனுடைய பதவியைக் கண்டோ மயங்கிப் போனேன்னு நினைக்க றியா?''

மானுவுக்கு அவன் முகத்தைப் பார்க்கச் சற்றுப் பரிதாபமாகக் கூட இருந்தது. அவன் முகம் உணர்ச்சிவசப்பட்டிருந்தது. அவனுடைய தீர்மானத்துக்கு அவளுடைய ஒப்புதலை வேண்டி நிற்கும் தவிப்பு தெரிந்தது.

''எதக் கண்டு மயங்கினியோ, ஒரு மயக்கத்திலே இருக்கேங்கிறது நிஜம்''

அவன் லேசானச் சிற்றம் தொனிக்கச் சொன்னான்.

''மானு, உனக்குச் சித்ராவைத் தெரியாது. அவளுடைய அழகையும் பணத்தையும் கண்டு தப்பா நினைச்சு உனக்குப் பழகிப் போச்சு. அவளைப் பத்தி எனக்குக்கொஞ்சம் சந்தேகம் இருந்தாலும் நான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கு ஒப்புத்துண்டிருக்க மாட்டேன். ரொம்ப ஸிம்பிளாக் கல்யாணம் செய்யனும்னு சொல்லியிருக்கேன். அப்பா அம்மாவுக்காக முருகன் கோவில்லே சம்பிரதாயக் கல்யாணம். ரிஸப்ஷன் கூடக் கிடையாது''

அவள் வியப்புடன் அவனைப் பார்த்தாள்.

''ஒப்புத்துண்டாரா நாகநாதன்?''

''ஒப்புத்துக்காம?'' என்றான் அவன் லேசான பெருமிதம் தொனிக்க.

''எனக்கு மேல சித்ரா சண்டிப்பா இருக்கா இந்த விஷயத்திலே. எந்தப் படாடோபமும் கூடாது. ஒரு அந்தரங்கமான சமாச்சாரத்துக்கு தண்டோரா எதுக்குங்கறா?''

அவளுக்கு இன்னமும் வியப்பாக இருந்தது. மேல் மட்டத்தைச் சார்ந்த அந்த ஆடம்பரக்காரர்களுக்கு இந்த மாதிரி எண்ணங்கள் இருப்பது முரண்பாடாகத் தோன்றிற்று.

''அதிசயந்தான்'' என்றாள் தனக்குள் பேசிக் கொள்பவள் போல.

''குட் பானு. எனக்கு எந்த விதமான ப்ரெஜுடிஸும் இல்லே. நீ சந்தோஷமா இருக்கணும்கறதுதான் என் ஆசை. ஸாரி, சினிமா டயலாக் மாதிரி பேசறேன்''

''சினிமாவோ, டிராமாவோ, ஏதோ ஒரு டயலாக் நமக்கு நடுவிலே இருக்க வேண்டியது ரொம்ப அவசியம் மானு''

அவளுள் மெல்லிய நெகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது.

'ஓ, இவனுக்கும் எனக்கும் இடையே இது நாள் வரை இருந்த சரளம் இனிமேல் நிச்சயம் இருக்காது' என்று கூடவே ஒரு வருத்தம் ஏற்பட்டது.

எல்லைகளின் விளிம்பில்



அதற்கடுத்து நகர்ந்த நாட்களில் பாலுவுக்கு தான் எந்த டயலாக்குக்கும் நேரமில்லாமல் போயிற்று. அநேகமாய் அவன் வீட்டிற்குத் தாமதமாக வந்தான். காலைப் போதில் சந்தித்த நேரத்திலும் தன்னுள் மூழ்கியவளாய்த் தெரிந்தாள். அம்மா சமயம் கிடைத்த போதெல்லாம் சம்பந்தியைப்பற்றியும், சித்ராவைப் பற்றியும் பெருமை அடித்ததில் மாலு அரண்டு போய் தன் புத்தகங்களுள் புகுந்து கொண்டாள். அம்மாவின் இந்த வெகுளித்தனத்தின் ஒரு சிறிய பங்கு பாலுவுக்குள் நுழைந்திருக்க வேண்டும் என்று தோன்றிற்று.

வேகமாக நகர்ந்த நாட்களை அவன் புரியாத சோகத்துடன் கவனித்தான். அம்மாவுக்கு ஏமாற்றமளிக்கும் வகையில்கல்யாணமும் எளிமையாக முருகன் சன்னதியில் வெகு சொற்பமான பந்துக்கள் முன்னிலையில் நடந்தது. அவள் பிடிவாதமாக நூல் புடவையில் நின்ற போது யாரும் அவளை, அம்மாவைத்தவிர, கவனித்ததாகத் தெரியவில்லை.

> கொதிக்கும் வெந்நீரில் இரண்டு ஸ்பூன் வாஷிங் சோடா, இரண்டு ஸ்பூன் சோப் பவுடர் போட்டு, ஒரு நிமிடம் தளைத்த பின் இறக்கவும். பிறகு அதில் துணிகளை நனைத்து ஊற வைத்துத் தோய்க்கவும். எவ்வளவு துணிகள் வேண்டுமானாலும் ஊறப் போடலாம். இம்முறையில் சோப் பவுடர் மிகவும் மிச்சமாகின்றது.
>
> —கிருத்திகா.

நிஜமாகவே ரிஸப்ஷன் என்கிற படாடோபம் இல்லாமல் சித்ராவும் பாலுவும் தேனிலவுக்குக் கிளம்பிப் போனார்கள்.

அம்மாவும், அப்பாவும் தங்களுடைய சின்ன உலகத்தில் மிகத் திருப்தியாக இருந்தார்கள். அவள் அவர்களுடைய சம்பாஷணையில் கலந்து கொள்ளாமல் வழக்கம் போல் கல்லூரிக்குக் கிளம்பினாள்.

அம்மா உள்ளே சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள்.

''நம்ம பிள்ளையோட கிறுக்குத்தனத்திலுலே கல்யாணத்தை ஸிம்பிளா முடிச்சுட்டார் மனுஷன். ஆனாலும் நமக்குச் செய்யறதிலே ஒண்ணும் குறை வைக்கல்லே. இந்தப் பெண் தலையிலே தான் என்ன எழுதி வெச்சிருக்கோ?''

அவள் அலுப்புடன் கதவை இழுத்துச் சார்த்திக் கொண்டு தெருவில் நடந்தாள்.

'என் தலை ஒழுங்காக வேலை செய்கிற வரையில் எழுத்து நல்லாகத்தான் இருக்கும்' என்று சொல்லிக் கொண்டாள். என் தன்மானத்தை இழக்காதவரை, உங்கள் மதிப்பில் உயர்ந்து இருக்கும் போலி அந்தஸ்துக்கு நான் பலியாகாதவரை என் தலை எழுத்து நல்ல எழுத்து...'

''ஹாய் மாலு''

அவள் சட்டென்று திரும்பிப் பார்த்தாள். அவளுடன் எம். ஏ. படித்த நமிதா குப்தா வந்து கொண்டிருந்தாள். மாலுவுக்குச் சட்டென்று முகம் மலர்ந்து போயிற்று.

''ஹாய் நமிதா, எத்தனை நாளாச்சு உன்னைப் பார்த்து. எங்கே ஆளையே காணோம்?''

''மாஸ் கம்யூனிகேஷன் டிப்ளமாகோர்ஸ் சேர்ந்திருக்கேன். நேரமே கிடைக்கிறதில்லே உன் காலேஜ் வேலை எல்லாம் எப்படி இருக்கு?''

''ஃபைன்'' என்று மாலு புன்னகைத்தாள். ''மாஸ் கம்யூனிகேஷன்லே இருக்கேங்கறே. எனக்கு உலகத்து சமாச்சாரம் சொல்லு. நான் இருக்கற ஜே. என். யூ.வே தனி உலகம். இதுக்கும் அதுக்கும் சம்பந்தமில்லே''

நமிதா சிரித்தாள்.

''குட். இங்கே என்ன, உலகம் வழக்கம் போல மோசமாத்தான் இருக்கு. ஆமா. ஒரு முக்கிய சமாச்சாரம் கேள்விப்பட்டேன். உனக்கு அந்தச் சித்ராவை ஞாபகமிருக்கா?''

அடிவயிற்றில் ஒரு சங்கடம் ஏற்பட்டது. முகத்தில் ஒரு சூடு பரவிற்று.

''எந்த சித்ரா?'' என்றாள் தன்னை சமாளித்துக் கொள்ள.

''அதான் அந்த கிளியோபாட்ரா. ஆம்பளைகள் கூடவே சுத்துவாளே, அவளுக்குக் கல்யாணமாயிடுத்தாம்.''

''யாராம் பையன்?'' என்றாள் மாலு பஸ் வருகிறதா என்று தெருவைப் பார்வையிடுபவள் போல.

''தெரியாது. எவனாவது ஏமாந்தவனாயிருப்பான். சித்ரா இரண்டு மாசம் முந்தி வரை இண்டஸ்ட்ரியலிஸ்ட் ஆர். எம். குப்தாவுடைய பிள்ளையோடு கொட்டமடிச்சது தெரியாத முட்டாளாயிருப்பான்''

''அந்த குப்தாவுடைய பிள்ளையைப் பின்னே ஏன் சித்ரா கல்யாணம் செய்துக்கல்லே?''

கேள்வி கேட்கும் போதே மாலுவுக்கு அவமானத்தில் முகம் சிவந்தது. நான் எப்படி ஒரு சராசரிப் பெண்ணை விடக் கேவலமான நிலைக்கு இறங்குகிறேன்! எனக்கேன் இந்த வம்பு?

ஆனால் மனசு பரபரத்தது. நாக்கு வார்த்தைகளைக் கோர்த்தது. காது தீட்சண்யமாயிற்று.

நீங்கள்...

தரமான பொருளைப் பெற அதிகமாக
செலவு செய்கிறீர்களா?
அல்லது மட்டமான பொருளே போதும்
என்று இருந்து விடுறீர்களா?

பிஜ் கொண்டு அதை மதிப்பிடுங்கள்

விலையிலே

பிஜ், சிறந்த முறையில் சிக்கனம் மற்றும் தரம் இரண்டையும் பிணைக்கிறது. உண்மையில், பிஜ் அளிக்கும் சிக்கனம் இருமடங்கானது. இதோ கண்டுகொள்வீர் — இதர சுத்திகரிக்கும் துலக்கும் பவுடர்களைவிட பிஜ் 25% குறைந்த விலை கொண்டது. அத்துடன், மட்டமான துலக்கும் பவுடர்களைவிடக் குறைந்த அளவே பிஜ் போதும் மாசற்ற பளபளப்பு வீசுவதற்கு.

செயல்திறனிலே

எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் பாண்டங்கள், வாஷ் பேஸின்கள், எவற்றிலிருந்தும் ஸைப்பர் பிஜ், கறைகள், கசடு, பிசுக்கு இவற்றை தீவிரச் செயல் புரிந்து நீக்கி விடுகிறது. விரைவில் நுரைவளம் பெருகும் திறனுள் ளதாக்கான பாகங்களையும் சொரசொரப்பான பாகங்களையும் மேன்மையாகவும், எளிதாகவும் சுத்தம் செய்கிறது. பல-வித உபயோக பிஜ் இருக்கையிலே வெவ்வேறு துலக்கும் தேவைகளுக்கு விலை அதிகம் கொடுத்து வெவ்வேறு பவுடர்கள் வாங்குவானேன்? உயர்ந்த சேமிப்பு மற்றும் உயர்ந்த செயல்திறன் — இவை சரியான அளவில் இணைந்த பிஜ் வாங்குவீர்.



விலையோ குறைவு, தரமோ உயர்வு

CASGS-163-183TM



தயாரிப்போர்: கர்நாடகா சோப்ஸ் & டிடர்ஜென்ட்ஸ் லிமிடெட், பெங்களூர்: 560 055. விற்பனைக்கு விநியோகிப்போர்: மைசூர் சேல்ஸ் இண்டர்நேஷனல் லிமிடெட், பெங்களூர்: 560 052

''குப்தா எதிர்க்கட்சிக்காரர். சித்ராவுடைய அப்பா ஆளும் கட்சிக்கு ரொம்ப க்ளோஸ். அதனாலே ஏதோ தகராறு போலேயிருக்கு. ஆனாலும் இந்தப் பெரிய இடத்துச் சமாச்சாரமெல்லாம் ரொம்ப மோசம் தெரியுமோ? அந்த குப்தா பையனோட சித்ரா விம்லாவுக்கு ஓடிப் போனது எல்லாருக்கும் தெரியும்.''

நல்ல வேளையாக அவளுடைய பஸ் வந்தது.

''நான் கிளம்பறேன் நமீதா'' என்று அவள் அவசரமாக ஏறினாள்.

எத்தனை அடக்க முயன்றும் நெஞ்சு அடங்காமல் பொங்கிற்று.

ஏதோ விஷயம் இருக்கக் கொண்டுதான் நாகநாதன் பானுவை வளைத்திருக்கிறார். சித்ராவும் எந்த காரணத்தாலோ இணங்கியிருக்கிறாள். அவளுக்கு எந்த வித ஆழமான உணர்வும் இருக்கும் என்று மாலுவுக்குத் தோன்றவில்லை.

பானு எப்படிப்பட்ட சூழலில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டான். விஷயம் தெரிந்தால் தாங்குவாளா?

கல்லூரிக்குள் நுழைந்ததும் வழக்கம் போல் மனசு வேலையில் ஒன்றிப் போயிற்று. வீட்டிற்குத் திரும்பியதும் அம்மாவின் முகத்தில் புதிய சந்தோஷம் தெரிந்தது. அவள் கேட்காமலேயே அம்மா விஷயத்தைச் சொன்னாள்.

''சம்பந்தி வந்திருந்தார் மாலு. பானுவுடைய ஃபாக்டரிக்குப் பக்கத்திலேயே சௌகர்யமா வீடு பார்த்திருக்காராம். மூணு பெட் ரூமாம். நல்ல நாள் பார்த்து அவா ஹனிமூன்லேர்ந்து வரதுக்குள்ளே வீடு மாத்திடலாம்னார்.''

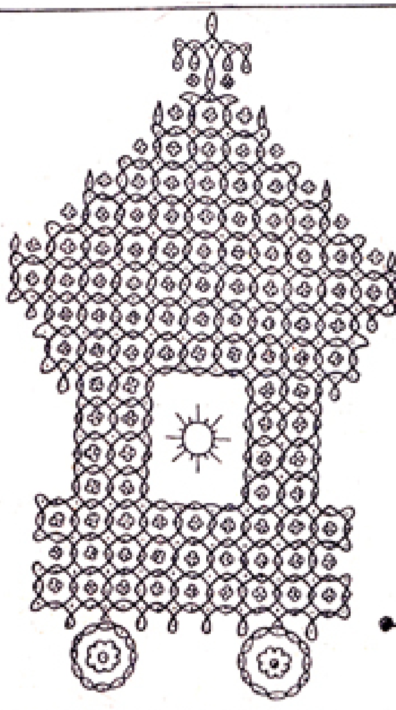
அவள் கோபத்துடன் அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

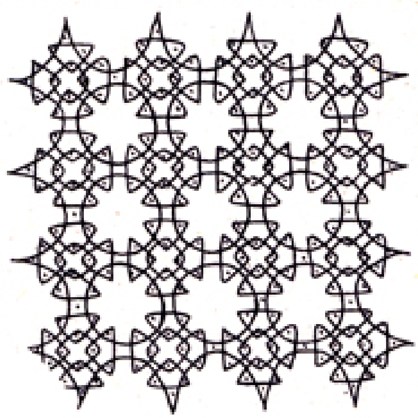
''நீ வேணுமானாப் போ... நான் இதே வீட்டிலே தான் இருக்கப் போகிறேன்.''

''என்னடி மாலு இது? நா அந்த மனுஷன் கிட்டே சரின்னேன்.''

''நீ இத்தனை உன்னையே கேவலப்படுத்திப் பேன்னு நா நினைக்கல்லே.. பொண்ணும் மாப்பிள்ளையும் தனியா இருக்கணும்னு அவர் ப்ளான் அது. நீ அசட்டுத்தனமா ஒப்புத்துப் பேன்னு அவர் நினைச்சிருக்க மாட்டார். இங்கேர்ந்து இருபது கிலோ மீட்டர் தூரம் அது. நாம்ப எதுக்கு அங்க போய் உட்கார்ந்துக்கணும்? அப்பாவுக்கு ஆபீஸும் எனக்குக் காலேஜும் இங்கே இருக்கிறது மறந்து போனியா? நீ வேணுமானா மாட்டுப் பெண் கிட்ட சீராடப்போ. நான் இங்க தான் இருப்பேன்'' என்றாள் படபடப்புடன்.

(தொடரும்)





கோலம்

பத்மாவதி



"அந்த நாட்களின்" பிரச்சினை

உங்களுக்கும்

உண்டா?

பெண்களின் தோழி வாழைப்பூ!

காய்கறி வாங்க மார்க்கெட்டில் நுழையும் நம்முன், தன் அரக்குக் கலந்த வண்ணத்தால் நம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்கும் வாழைப் பூவை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு வேறு காய்கறிகளால் பையை நிரப்புகிறோம். 'வாழைப்பூ வாங்கினால்... கழுத்தறுப்பு... யார் கள்ளன் ஆய்ந்து, சிப்பு சிப்பாய்ப் பொடிப் பொடியாய் நறுக்குவது? காலை அவசரத்துக்குச் சரிப்படாது...' என்ற முணுமுணுப்புடன் — வாஸ்தவத்தில் பெண்களுக்கு வாழைப்பூவும், ஆண்களுக்கு வாழைத்தண்டும் சேர்த்து உணவு உண்பதால் சில வியாதிகள் குணமாகும்.

வாழைப் பூவை, இரவே, கள்ளன் ஆய்ந்து மோர் ஒரு ஸ்பூன் கலந்த நீரிலோ, சுண்ணாம்பு துளி கரைத்த நீரிலோ, நறுக்கிப் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் கறுத்துப் போகாது. காலையில் சமைப்பதும் சுலபம். வாழைப்பூவுடன், பாசிப் பருப்பு சேர்த்து வேகவிட்டு, வடிய விட்டு (வடிந்த நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு ஆற்றிக் குடித்தால் பெண்களுக்கு 'அந்த நாட்களின் வயிற்றுவலி' மறைந்தே போகும்.) கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து, சிட்டிகை, உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை (தேங்காய் இருந்தால்) தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, வாழைப் பூவை ஒரு நிமிடம் வதக்கி இறக்கவும். பருப்பு, தேங்காய்ச் சேர்த்த கறி தயார்.

பருப்புசிலி:

கால் லிட்டர் து. பருப்பு கால் லிட்டர் க. பருப்பு, நாலு மிளகாய் வற்றலை உலர்த்தி மிக்ஸியிலோ மில்லிலோ, ரவைபோல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இவர் சாம்பார், ரசம் போல் இவர் பருப்புசிலி தயாரிக்கலாம். ஒரு கப் இந்த ரவையை, தேவையான வெந்நீர் விட்டுப் பிசறி, அரைமணி ஊறியபின், ஆவியில் வேக விடவும். (ஆவியில் வெந்தால் பருப்புசிலி கைக்குப் பூப்போல் இருக்கும். உசிலிக்கு எண்ணெய் அதிகம் ஆகாது. வாழைப்பூவை நறுக்கி உப்பு சேர்த்து வேக விட்டு, வடிய விட்டு, ஒட்டப் பிழிந்து, வேக வைத்த பருப்பரைத்ததை உதிர்த்துக் கலந்து, தாளித்து, உசிலிக்கவும்.

மோர்க் கூட்டு:

வாழைப் பூவை நறுக்கி வேக விடவும். வெந்ததும், ஜலம் வடிக்கவும். கடலைப் பருப்பு 1 தேக்கரண்டி (ஊற வைத்தது) பச்சை மிளகாய் 6, மஞ்சள் சிறு துண்டு, சீரகம் 1 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சரிசி 1 ஸ்பூன், 1 மூடி தேங்காய் யாவற்றையும் நைஸாய் அரைத்து, மோரில் கலக்கி, வாழைப் பூவுடன் கலந்து கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது இரு முட்டை தே. எண்ணெ விடவும். கொதித்தவுடன் இறக்கி கடுகு மட்டும் தாளிக்கவும். சாதம் பிசைந்து சாப்பிடலாம். பூரி சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

துவையல்:

வாழைப்பூவை, சிப்புச் சிப்பாக ஆய்ந்து, ஆவியில் வேகவிடவும். ஆறுவற்றல் மிளகாய்

கண்டைக்காய் பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, மிள, வற்றல், எலுமிச்சையளவு புளி, உப்பு, வாழைப் பூவை, ஒட்டி நைஸாக அரைத்து, கடைசியில் கடுகு, உ.பருப்பை ஒரு தடை நடத்தி வழித்து எடுக்கவும். சாதம் பிசைந்து சாப்பிடலாம். தோசை, இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

வாழைப்பூ அடை:

புழுங்கலரிசி 1 டம்ளர், க. பருப்பு, உ. பருப்பு, து. பருப்பு மூன்றும் சேர்த்து 1 டம்ளர் பச்சை மிளகாய்—4, வற்றல்—2, கறிவேப்பிலே இரண்டு ஆர்க்கு, பெருங்காயம் கண்டைக்காயளவு, தேங்காய் 1 மூடி, ஒரு வாழைப்பூ, வாழைப்பூவைத் திருத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். அடை சாமான்களை ஊற வைத்து, சளைந்து அடைக்கு அரைத்து, வாழைப்பூவை, ஜலத்தில் இருந்து ஒட்டப் பிழிந்து விட்டு, கறிவேப்பிலே, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, அடைகல்லில் அடை தட்டவும். சிவக்க எண்ணெய் விடவும். இதேபோல், கோஸ், பரங்கிக்காய் சேர்த்தும் அடை தட்டலாம்.

வாழைப் பூவை உணவில் சேர்ப்பதால் புரதச் சத்துக்கள் உடம்பில் சேர்வதுடன், 'திரும்பிப் பார்க்கிறதுக்குள்' 'நாள்' (22, 20 நாளில்) வருபவர்களுக்கு, தொடர்ந்து வாழைப் பூவிற்குள் இருக்கும் சிறு மடலேச் சாப்பிடுவதுடன், உணவில் வாழைப் பூவை (வாரம் ஒரு முறையாவது) சேர்த்து வர, கட்டாயம் 28, 26 நாள் தள்ளும், அந்த நாட்களுக்கான ப்ரத்யேக வலிகளேப் போக்கும் வாழைப்பூ, வெள்ளேப் படுதலுக்கும் வாழைப்பூ நல்லது. வாழைப் பூமடலே, நறுக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி, இடித்து வைத்துக் கொண்டு, பொடி ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், 'மடங்கிக் குப்புறக் கவிழ வைக்கும்' வயிற்றுவலி பூரண குணமாகும். இந்தத் தாளே வறட்டு வாணலியில் கருக்கி, கருகியதும், ஒரு கப் ஜலம் விட்டு சேர்த்து, கரண்டியால் மசித்து, சேறுபோல் ஆனதும் எடுத்து ப்ளாஸ்டிக் கன்டெய்னரில் வைக்கவும். நெற்றியில் புண் உண்டாக்காத கறுப்புச் சாந்து தயார்.

வாழைப் பூவில் செய்யக் கூடிய பண்டங்களில் அடை தவிர, பாக்கியாவும், வாழைத் தண்டிலும் செய்யலாம். வாழைத் தண்டை பொடிசாய் நறுக்கி, உப்புப் போட்டுப் பிழிந்து சேர்த்து, தயிர் பச்சடி, வெல்லம் போட்டு இனிப்புப் பச்சடி செய்யலாம். ஆண்களுக்கு உடலுக்கு மிகவும் நல்லது வாழைத்தண்டு. வாழைத்தண்டு திருத்தும் நார், எடுத்து வைத்து, விளக்குத்திரியாக உபயோகிக்கலாம். சிறுநீரகக் கல், வாழைத் தண்டை உணவில் சேர்ப்பதால் கரைந்து விடும். 'கல்லேயும் செரிக்கும் வாழைத் தண்டு...' என்பார்கள் வயதான பாட்டிகள்.

—கனகவல்லி.


For today's woman...
new
you
PANTIES
Available in a choice of colours. 100% cotton
From the makers of TANTEX
A Product

நாளும் ஒரு கீரை!



நமக்கு ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு மூலகாரணம் நாம் சரியான உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாததுதான். இவை மருந்துகள் இல்லாமல் தீர வேண்டும் என்றால் நாம் தினமும் ஒரு கீரையை தவறாமல் கட்டாயமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் எங்கு நேரம் இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்கள்.

கீரையின் மகிமை:

இன்று கடையில் ஏராளமான விலை கொடுத்து வாங்கும் மருந்துகளில் உள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் கீரைகளில் நிரம்பிக் கிடக்கின்றன. உடலில் சில முக்கிய வேலைகள், செயல்கள், சரிவர இயங்க ''வைட்டமின்கள்'' எனப்படும் உயிர்ச் சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. இச்சத்துக்கள் அதிகமாகக் ''கீரைகளில் தான்'' கிடைக்கிறது. மேலும், நாம் தினமும் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளும் கோதுமை, அரிசி, போன்ற தானியங்களில் 2.5 சதம் அளவு புரோட்டீன் சத்து உள்ளது. ஆனால், அதே சமயம், கீரைகளில் 8 முதல் 10 சதம் அளவு புரோட்டீன் சத்து உள்ளது.

சில உதாரணங்கள்:

- பொதுவாக, உதடுகளில் புண், உட்டுடு, வயிற்றில் புண், போன்றவை ஏற்பட்டால் எல்லோர் வீட்டிலும் ''மணத்தக்காளி'' கீரை செய்து கொடுப்பார்கள். ''மணத்தக்காளி'' கீரை உடம்புக்கு எவ்வளவு நல்லது? 100 கிராம் உள்ள கீரையில் என்னென்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பதைக் கீழே பார்க்கலாம்.

''நீர் — 82.1 கிராம், புரதம் — 5.9 கிராம், கொழுப்பு — 1.0 கிராம், தாதுப் பொருள் — 2.1 கிராம், கார்போஹைடிரேட் — 8.9 கிராம், கண்ணாம்புச்சத்து— 470 மி. கிராம், பாஸ்பரஸ் — 70மி. கிராம், இரும்புச் சத்து— 20.5 மி.கிராம் ரைபோபிளேவின் — 0.59 மி. கிராம், வைட்டமின் சி— 11.00 மி. கிராம்.



- தினமும் மது அருந்துபவர்கள் ''கரிசலாங்கண்ணி'' என்னும் கீரையை ஏதாவது ஒரு வகையில் பதார்த்தமாக சாப்பிட்டு வந்தால், ''மது'' அருந்துவதால் பாதிக்கப்படும் ''ஈரல்'' காப்பாற்றப்படும்.

- ''சிலோன் ஸ்பினேஷ்'' என்னும் கீரையில் ''வைட்டமின்—ஏ'' அதிகம் உள்ளது. அதுவும் 8300 (அகில உலக அலகுகள்) இருக்கிறது. இக்கீரை உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

- பொதுவாக, எல்லா கீரைகளிலும் மெல்லிய சக்கைப் பொருள் (Cellulose) அதிகம் இருக்கிறது. இந்தச் சக்கைப் பொருள் மலச்சிக்கலைப் போக்க உதவுகிறது.

கீரை வகைகள்:

கீரை வகைகளைப் பார்த்தால் இவ்வளவு கீரைகள் இருக்கிறதா என்று மலைக்கத் தோன்றும். அகத்திக் கீரை, அரைக்கீரை, கடுகுக் கீரை, கப்பிக்கீரை, கலப்பைக் கீரை, காராட்டுக் கீரை, குப்பைக்கீரை, கொடிப் பசலை, கோவைக்கீரை, சிவப்புக் கீரை, சிறுகீரை, அரைக்கீரை... இப்படி இன்னும் இருபத்தி மூன்று வகைகள் இருக்கின்றன.

எப்படிப் பெயரிடலாம்?

மேலே சொன்ன அத்தனைக் கீரைகளும், நாம் வீட்டுத் தோட்டத்தில் போட முடியாது. வீட்டுத் தோட்டத்தில், பாத்திகளில் தொட்டிகளில், நமக்குப் பிடித்தமான கீரைகளை வளர்க்கலாம். இதில் சிரமம் அதிகம் எதுவும் இல்லை. விதைத்து 3 வாரங்களுக்குப் பின்னர் நாம் கீரைகளை அறுத்து விடலாம். கீரைகள் ஆண்டு முழுவதும் பயிரிடலாம். பசுங்கீரைகள், விதைத்த பின்பு 25 முதல் 30 நாட்களிலும் தண்டுக் கீரைகள் 35 முதல் 40 நாட்களிலும் பறித்து விடலாம்.

விதையும், அளவும்:

வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு 10 கிராம் அளவு விதை இருந்தால் போதும். வீட்டுக்குத் தேவையான கீரைகளைப் பறித்துக் கொள்ள முடியும். ''விதைகள் வேளாண்மை இடங்களில்'' சிறு பாக்கெட்டில் விற்கிறார்கள். விலையும் மிகவும் குறைவு. விதைத்த பின்பு ''மண்ணில்'' எறும்புகள் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குக் கடையில் பி. எச். ஸி. 10 சத தூள் விற்கிறது. ஒரு கிலோ ரூ. 1.50 தான் ஆகிறது. இதனை வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எறும்பு, கரையான், தென்பட்டால் அதன் மீது இம்மருந்தை தூவிவிட வேண்டும்.

''பொன்னாங்கண்ணி'' போன்ற கீரைகளுக்கு அரை அடி நீளமுள்ள கிளைத்துண்டுகளை நடைபாதைகள், வரப்புக்கள் போன்ற இடங்களில் வரிசையாக நட்டால் பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். நட்டு ஒரு மாதத்தில் கீரை அடர்த்தியாக வளர்ந்து விடும். பூப்பதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன் கீரையைப் பறித்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

முடிவாக:

அதிகச் செலவு இல்லாமல், எல்லாச் சத்துக்களையும் நாம் பெற, கீரை ஒன்று தான் சிறந்த உணவு என்று சொல்லலாம். ஆகவே, வீட்டுத் தோட்டத்திலும், தொட்டிகளிலும், காலியிடங்களிலும் கீரை வகைகளைப் பயிரிட்டு ''தினமும் ஒரு கீரை'' என்ற முறையில் சமையல் செய்து உண்ணலாம் அல்லவா?

-என். மதுபாலன்

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: கீரை. **கடைசி தேதி: 15-11-84.**

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



அறுசுவை
உணவின்
ஆதார
சுருதி!
உஷா
டபிள்-ரிபைண்ட்
கடலை எண்ணெய்
சமையல் கலையில் உங்கள் கைவண்ணம் உயிர் ஊட்டம் பெற... உஷா டபிள் ரிபைண்ட் கடலை எண்ணெய். அன்றாடச் சமையலுக்கும், இனிப்பு மற்ற தின்பண்டங்கள் தயாரிக்கச் சிறந்தது. எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. இதயத்துக்கு இதமானது.
உஷா—சுத்தம், சுவை, மணம், சிக்கனம். 15 கிலோ டின்களில் கிடைக்கிறது.
TRADE USHA MARK
உஷா
DOUBLE REFINED GROUNDNUT OIL
B.S.P. REFINERIES-SALEM-9
தயாரிப்பாளர்கள்:
B.S.P.
ரி:ஃபைனரீஸ்
சேலம் 636 009
உயர் தரம்!
உன்னத சேவை!
உஷா வழங்கிடும் உத்தரவாதம்!
ADWAVE USHA


அமிர்தாஞ்சன்
அறியும்
உடல்வலி
மற்றும்
சுளுக்கின்
கடுமையை
எளிதாகப் பூசிட ஏற்ற மிருதுவான
அடிப்படைபொருள் கொண்டது.
புத்தம் புதிய, கார்க்கினுலான
உ ள் அமைப்பு மருந்தின்
சக்தியைப் பாதுகாக்கிறது.
AMRUTANJAN
Pain Balm
1984 ஒலிம்பிக் போட்டி
இந்திய விளையாட்டு
வீரர்களுக்கு பெய்ன்-
பாம் சப்ளை செய்ய
அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்
அமிர்தாஞ்சன்
துரித நிவாரணம் உறுதியுடன் அளிப்பது:
தீய பின்விளைவுகள் இல்லாதது.
OBM 8777 TM

ராசி பலன்

நவம்பர் - 1984.

மேஷம்



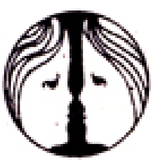
கடந்த சில மாதங்களாகத் தடைப்பட்டு வந்த காரியமொன்று இம்மாத இறுதிக்குள் நிறைவேறும். குழந்தைகளிடையே இருந்து வந்த வேற்றுமைகள் நீங்கிக் கூடியவரை சுமுகநிலை நிலவும். பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் அதிகம் இருக்காது. கணவர் வழி உறவினரின் காரணமாக வெளியூர்ப் பிரயாணம் ஏற்படக் கூடும். மாத இறுதிக்குள் ஆபரண சேர்க்கை ஏற்படலாம்.

ரிஷபம்



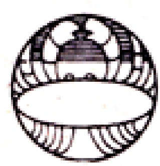
சொந்த வியாபாரத்தில் இறங்கியிருப்பவர்களுக்கு வியாபாரம் பெருகும். தனலாபம் ஏற்படுவதுடன் சிலருக்கு வாகனப்ராப்தியும் உண்டாகும். மாதத்தின் முதல் சில நாட்களில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் உண்டாகும். மாதக் கடைசியில் கடும் அலைச்சலினால் சிலருக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்படலாம். குழந்தைகளினால் குதூகலம் உண்டாகும்.

மிதுனம்



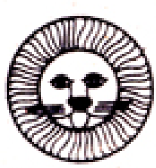
வீட்டில் (அ) வீட்டைச் சுற்றியிருப்பவர்களிடம் அதிகம் விவாதத்தில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது. நல்ல எண்ணத்துடன் நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் உதவிகள் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுதலினால் உங்களுக்கே அவப்பெயரைத் தேடித்தரும். அலுவலகத்தில் வழக்கமான அலுவல்களுடன் உங்களுக்கு வேண்டியவரின் கடமைகளும் உங்களை வந்து சேரலாம். கடுமையான உழைப்பிற்கு மாத இறுதியில் பலன் கிடைக்கும்.

கடகம்



குடும்பத்தில் வயதானவர்கள் வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை மேற்கொள்ளுவார்கள். குழந்தைகள் படிப்பு நிமித்தம் வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை மேற்கொள்ளக் கூடும். சிலருக்கு எதிர்பாராத விருந்தினர்களின் காரணமாக அதிகச் செலவினங்கள் ஏற்படலாம். தனியார்த் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு பணவரவு ஏற்படுவதுடன் மேலதிகாரிகளின் விசேஷப் பரிவும் கிடைக்கும்.

சிம்மம்



குடும்பத்தில் மன ஒற்றுமையும், காரிய சித்திகளும் குறைவாகவே இருக்கும். சண்டை, சச்சரவுகள் ஓய சில நாட்களாகலாம். மிகுந்த மனத்திண்மை கொண்ட நீங்கள் பொறுமையையும், தீர ஆலோசித்தலையும் கடைப்பிடித்தாலொழிய பெரிய நஷ்டங்கள் ஏற்படலாம். குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் கவனம் கொள்வது நல்லது. சிலருக்குப் புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிட்டும்.

கன்னி



திருமணமாகாத பெண்களுக்கு இம்மாதம் நல்ல வரன்கள் கூடிவரும். வீட்டில் மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். எதிர்பாராமல் ஏற்படுகின்ற செலவினங்களை குடும்பத்தினரின் ஒற்றுமையாலும், அன்பாலும் சுலபமாகக் கடந்து விடுவீர்கள். புதிய முயற்சிகளையும், திட்டமிட்ட

காரியங்களையும் துணிவுடன் ஆரம்பிக்க நல்ல தருணமிது. பொருளாதாரக் குறைவு இருக்காது.

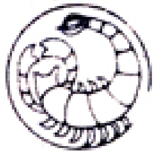
துலாம்



உயர்ந்த பதவியில் இருக்கும் ஒருவர் நண்பராகவோ, உறவினராகவோ உங்களுக்கு அறிமுகமாவார். அவர் மூலமாக நல்ல எதிர்காலத் திட்டங்கள் உங்கள் மனதில் உருவாகும். அவசரம் இல்லாமல் தீர யோசித்து ஒவ்வொரு யோசனையாக திட்டமிட்டு செயல்படுத்த ஆரம்பியுங்கள். கடின உழைப்புக்குரிய பலனை இரண்டே மாதத்தில் காண்பீர்கள். கணவன் — மனைவி உறவு பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும்.

விருச்சிகம்

நீங்கள் திட்டமிட்டபடி உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் அமைந்து விடுவதைக் காண்பீர்கள். அலுவலகத்தைப் பொறுத்தவரை சில விஷயங்களில் அமைதியாகப் போய் விடுவது நல்லது. குறிப்பாக மேலதிகாரிகளிடமோ, முதலாளியிடமோ, சமரச பாவத்துடன் சென்று விடுவது புதிய பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உதவும். பண விவகாரத்தில் குடும்பத்தில் சிறு பூசல்கள் ஏற்படலாம்.



தனுசு



வழக்கு சம்பந்தப்பட்ட விவகாரங்களில் ஈடுபட நினைப்பவர்கள் இன்னும் சிறிது யோசிப்பது நல்லது. நெருங்கிய நண்பர்களிடம் எந்தவொரு முக்கியப் பிரச்சினைக்கும் ஆலோசனை கேட்பதன் மூலம் பல சிக்கல்களைத் தடுக்கலாம். எழுத்துத் தொழிலில், ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குப் பொது மக்களிடையே புதிய புகழ் உண்டாகும். எனினும் பலத்த பணவரவு எனச் சொல்ல முடியாது. வரவுக்கேற்ற செலவு என்ற நிலைமையே இருக்கும்.

மகரம்

நீண்ட நாட்களாகத் தீர்க்கப்படாமல் இருந்த கடன்கள், எதிர்பாராமல் வரும் பணவரவினால் தீர்க்கப்படும். வீட்டில் புதிய பொறுப்புக்களும் கூடும். அதிகமாகும். புதிய நண்பரின் முயற்சியால் சிலருக்கு வாகனப் பிராப்தி உண்டாகலாம். குழந்தைகளின் காரணமாகக் கணவன் — மனைவியிடையே அபிப்பிராய பேதங்களும், பிரச்சினைகளும் உண்டாகலாம். பணவரவிற்குக் குறைவிருக்காது.



கும்பம்



மனை வீடு வாங்கத் திட்டமிட்டிருப்பவர்கள் இன்னும் சிறிது ஆலோசிப்பது நல்லது. தீர விசாரிப்பதன் மூலம் ஏற்படவிருக்கும் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து விடலாம். தெய்வானுகூலம் உங்கள் பக்கம் இருப்பதால் எந்தவொரு காரிய கஷ்டமும் வருவது போல வந்து மறைந்து விடும். மனவுறுதியுடன் தைரியத்தையும் கைக்கொண்டீர்களானால் வாழ்க்கையில் வெற்றிகள் சுலபமாக உங்களை வந்தடையும்.

மீனம்

சுபகாரியங்களின் நிமித்தம் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் சிலருக்கு ஏற்படும். பொதுஜன சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குக் கௌரவம் மிக்க பதவிகள் வந்து சேரும். பண விவகாரத்தில் மிகுந்த கவனத்துடன் இருப்பது நல்லது. சுற்றத்தாரையோ நண்பர்களையோ அதிகம் நம்பாமல், உங்கள் கையில் அதிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டீர்களானால் ஏமாற்றம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். தம்பதியரிடையே குழந்தைகளினால் மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.



குறுநாவல்

மீண்டும் அதே கதைதான்

~ பிரேமா தியானேஸ்வரன் ~

மாலையும் கழுத்துமாக மணமக்கள் கோலத்தில் காலில் விழுந்த மகனையும், மருமகளையும் பெருமிதமும், பூரிப்பும் நிறைந்த இதயத்தோடு வாழ்த்தினாள் ஜெயா. அவளுடைய கணவன் ராஜவேலுவும் மணமக்களை ஆசிர்வதித்தார். நல்ல உயரமும், உயரத்திற்கேற்ப உடலமைப்பும், பொன்னிறமும், முக அழகும் கொண்ட ஞானசேகரனுக்குப் பொருத்தமான மனைவியாகத்தான்அமைந்திருந்தாள்வேணிஅவளைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க ஜெயாவுக்கு இரண்டு வருடங்கள் ஆகிவிட்டது.

மகனுக்கு விழுந்து, விழுந்து பெண் பார்த்த ஜெயாவை, ''நீ மருமக ஸெலக்ட் பண்ணி உன் மகனுக்குக் கல்யாணம் பண்ற துக்குள்ளே அவன் அநேகமாக நாப்பது வயசை எட்டிப் பிடிச்சிடுவான்னு நினைக்கிறேன்'' என்று ராஜவேலு அடிக்கடி கேலி செய்வார்.

மகனும், மருமகளும் ஓய்விற்காக தனி அறைக்குச் சென்ற பின்னும், மகிழ்ச்சிக்களை முகமெல்லாம் பரவியிருக்க அப்படியே நின்ற ஜெயாவின் தோளில் மெல்லத் தட்டினார் ராஜவேலு.

''ஏய்! என்ன அப்படியே நின்னுட்டே! எப்படிடா நம்ப பந்தயத்திலே ஜெயிக்கப் போறோம்னு யோசனையா? உன் டைம் வந் தாச்சு. இனித்தானே பார்க்கப் போறேன் உன் சமர்த்தை! எங்கம்மாவைப் பத்தி ஓயாமல் குறை சொல்லுவியே, இனி உன் மருமக உன்னைக் குறை சொல்லப் போறதை பாக்கப் போறே நீ'' நமுட்டுச் சிரிப்புடன் கூறினார் ராஜவேலு.

''அப்படி மட்டும் சொல்லாதீங்க. நீங்க நெனைக்கிறது ஒரு நாளும் நடக்காது. என் மாமியார் செய்த தப்பையெல்லாம் நானும் செய்தாத்தானே என் மருமக என்னைக் குறை சொல்வா? நான் பட்ட வேதனைகளையும், என் மருமகளைப் பட விடமாட்டேன். நான் அனுபவிக்காமல் இழந்து போன எத்தனையோ இன்பங்களை அவள் அனுபவித்து மகிழ்ச்சியடையவும் வைப்பேன். அப்படியிருக்க எப்படி என்னைக் குறை சொல்வா?'' குமுறலோடு சொன்னாள் ஜெயா.

''ம்... பார்ப்போம், பார்ப்போம்! ஆறு மாசம் போனாத் தானே தெரியுது...'' என்று இழுத்தார், ராஜவேலு.

முன்பே சிவந்த முகம், உணர்வுகளைக் கொட்டி விட்டதால் பின்னும் சிவந்து குழம்பிப் போன அழகை அந்த வயதிலும் ரசித்தார் ராஜவேலு. அவளுடைய அறியாமையை, நாற்பத்தியெட்டு வயதிலும் கூட அவளுடைய குழந்தைத்தனமான எண்ணங்களை எண்ணி தனக்குள்ளேயே சிரித்துக் கொண்டார். ஜெயாவோ தன் கடந்து போன நாட்களை மனக்குமுறலுடன் நினைத்துக் கொண்டாள்.

கல்யாணமான ஆரம்ப நாட்களில் இளம் தம்பதிகளுக்கிடையே எத்தனையெத்தனையோ சில்மிஷங்களும், சிறுசிறு நிகழ்ச்சிகளில் கூட பெரிய ரசனையும், இன்பமும், ஒவ்வொன்றிலும் பூ மலர்வது போல் சிலிர்ப்பும், உயிர்ப்பும், கிளுகிளுப்பும் ஊடுருவித் தவழ்வது இயல்புதான்.

ஜெயாவும், ராஜவேலுவும் மட்டும் அதற்கு விலக்கானவர்களா என்ன? இருவருக்குமே அந்த ஆர்வமும் துடிப்பும் இருந்த போதிலும் கூட அவர்களால் அவர்களின் எண்ணப்படி நடக்க முடியாமல் முட்டுக் கட்டை போட்டுக் கொண்டே இருப்பாள் ராஜவேலுவின் அம்மா கல்யாணி.

மகனுக்குக் கல்யாணம் செய்த பிறகும் கூட, தானே தான் தன் மகனைக் கவனிக்க

• நமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் தும்பைச் செடி இருந்தால் அதனுடைய இலையை நறுக்கி கொஞ்சம் புளி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பின் வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொண்டு வெந்த இலையோடு சிறிது தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து இறக்க வேண்டும். இதைப்போல் கோவைக்காய் இலை, பூசணி இலை இவற்றையும் மேற் கூறியபடி தாளித்துப் பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம்.

—ஜெ. ராணி.

வேண்டும். தன்னுடன் தான் அவன் அதிக நேரம் பேச வேண்டும். தான்தான் அவனுக்கு உணவு படைக்க வேண்டும். தன்னைக் கேட்டுத்தான் அவன் எந்த ஒரு சிறு செயலையும் கூடச் செய்ய வேண்டும். இப்படி எதற்கும், எல்லாவற்றுக்கும் தான், தான், தான், தானேதான் என்ற ஒரு ஆளுகின்றமனப்பான்மை கொண்டவள்தான் தன் மாமியார் என்பதை விரைவிலேயே புரிந்து கொண்டு விட்டாள் ஜெயா.

மாமியாருக்கு நேர் எதிரான குணம் படைத்தவர் மாமனார் சுந்தரவேல். ரொம்ப சாத்விகம். அமைதியாக இருப்பவர். மாமனாரைப் பிடித்த அளவு ஏனோ ஜெயாவுக்கு மாமியாரைப் பிடிக்கவில்லை. அதற்குப் பல காரணங்கள். எப்போதும், சதா சர்வ காலமும், தன்னைப்பற்றி, தனக்குப் பிடித்தவர்களான தன் மகன், மகள் இவர்களைப் பற்றியே பெருமை பேசிக் கொண்டிருப்பது, மற்றவர்களை, குறிப்பாக ஜெயாவின் வீட்டினரை எதற்காகவாவது, அர்த்தமில்லாமல், அவசியமில்லாமல் மட்டம் தட்டிப் பேசிக் கொண்டே இருப்பது, பேசுவதும் இல்லாமல் தன் பேச்சுக்கு தானே மகிழ்ந்து சிரித்துக் கொள்வது இப்படி எத்தனையோ.

ஜெயாவின் நாத்தனார் லலிதா ராஜவேலுவை விட மூத்தவள். அவள் திருமணமாகி அவள் கணவன் வீட்டில் வாழ்கிறாள். அவளும் அவள் அம்மாவை போல் தான் குணத்தில். ஆனால் அவளால் ஜெயாவுக்கு அவ்வளவு பிரச்சினைகள் இல்லை. அவள் இங்கு வரும் போது மட்டும் தான் பிரச்சினைகள் அதிகமாக இருக்கும்.

வீட்டு வேலைகள், மற்றும் சமையல் போன்ற காரியங்கள் தன் வீட்டிலேயே ஓரளவு பழகி இருந்ததால், மாமியார வீட்டிலும் செய்ய முற்பட்டாள். தன் வீட்டுச் சுவையே இவர்களுக்கும் பிடிக்கும் என்பது என்ன நிச்சயம் என்ற குழப்பம் வேறு. இதைச் செய், அதைச் செய், இப்படிச்செய் அப்படிச் செய் என்று அம்மாவைப்போல், மாமியாரும் அருகில் நின்று கொஞ்சம் சொல்லித்தர மாட்டார்களா என்று ஏக்கப் படுவாள்.

ஆனால் கல்யாணி அதெல்லாம் ஒன்றும் சொல்லித்தர மாட்டாள். இவள் செய்யும் வேலைகளில் மட்டும் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பாள்.

பகல் நேரத்தில் தன் கணவனுடன் அவளால் ஒரு நிமிடம் கூடத் தனியாகப் பேச முடியாது. அந்த அளவுக்கு இடம் இல்லாமல் செய்து விடுவாள் கல்யாணி.

பகலெல்லாம் வேலை செய்து களைத்து இரவு படுக்கைக்குப் போகும் போது பத்து மணியாகிவிடும். ஜெயாவின் வரவுக்காக ராஜவேலு காத்திருப்பதில்லை. தினமும் ஜெயாதான் ராஜவேலுவின் வரவுக்காகக் காத்திருப்பாள்.

பல நாட்கள் அவள் வருமுன்பே தூக்கத்திலும் ஆழ்ந்திருக்கிறான்! மாலை நேரங்களில் ஜோடி ஜோடியாக காற்றாட உலாவப் போகும் தன் போன்ற இளவயதுப் பெண்களைக் காணும்போது இவளுள் ஏக்கம் சூழ்ந்து கொள்ளும்.

எதிர் வீட்டில், பக்கத்து வீட்டில் உள்ள மருமகன்கள் மாடிப் பால்கனியில் தன் கணவன்மாரோடு உட்கார்ந்து சிரித்துப்



பேசிக் கொண்டிருக்கும் காட்சியும் ஜெயாவின் கண்களுக்குத் தப்புவதில்லை.

அவர்கள் வீட்டிலும் தான் மாமியார், மாமனார் இருக்கிறார்கள். இப்படியா?

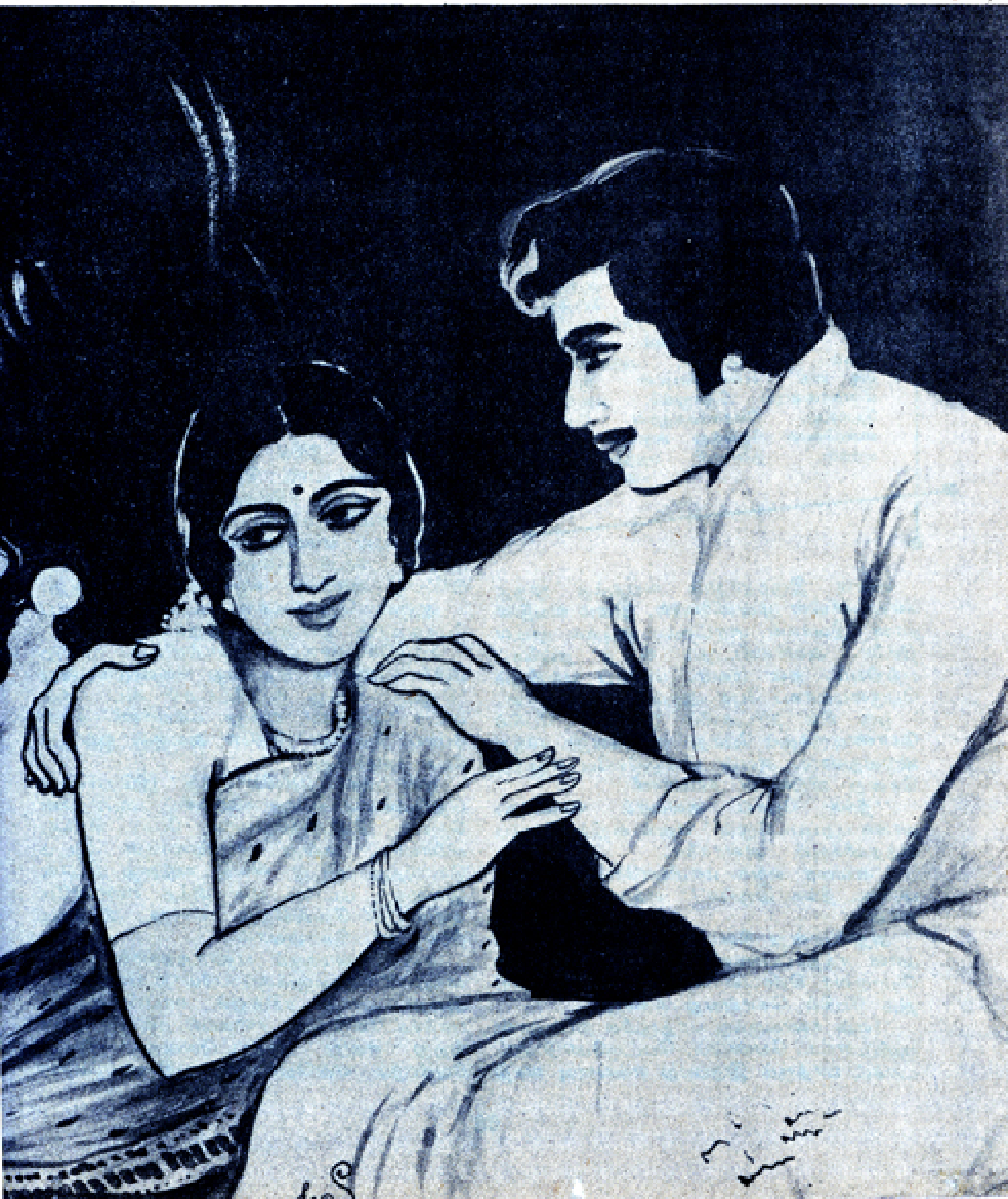
கல்யாணியின் வயதையொத்த பெண்கள் வந்து, கோவிலுக்கு என்று கூப்பிட்டால் கூடக் கல்யாணி போக மாட்டாள்.

''என் மகன் ஆபீஸ்லேர்ந்து வர்ற நேரமாச்சு. நீங்க போய்ட்டு வாங்க'' என்று கழித்து விடுவாள்.

''ஏன், கல்யாணி நீ போயிட்டு வாயேன். ஜெயாதான் இருக்குதே. ராஜா வந்தா டிபன் காபி கொடுக்குது'' என்று சுந்தரவேலு கூடச் சொல்லிப் பார்ப்பார்.

''இல்லே, நான் இன்னொரு நாள் போய்க்கிறேன்'' என்று கூறி விடுவாள்.

பக்கத்து வீட்டில் ஒரு டாக்டர் குடும்பம் இருந்தது. டாக்டருக்கு ஒரே பையன். அவனும் டாக்டர்தான். சொந்தமாக நர்ஸிங் ஹோம் இருந்ததால் இருவரும் ஒன்றாகவே



வேலை செய்தார்கள். பெரிய டாக்டரின் மனைவி மிகவும் நல்ல குணமுள்ளவள். தன் மருமகள் நீலாவை அவ்வளவு அன்பாக நடத்துவாள். அதே போல் நான் எதிர் வீட்டு மருமகள் விஜியின் மாமியாரும்.

அடிக்கடி நீலாவும், விஜியும் ஜெயாவுடன் பேசிப் பொழுதைக் கழிக்க வருவார்கள். ஜெயாவால் அப்படி யார் வீட்டுக்கும் போது முடியாது. அது கல்யாணிக்கும் பிடிக்காது. அதனாலேயே அவர்கள் இவளைப் பார்க்க வருவார்கள்.

அவர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தால் கூட, கல்யாணியும் அங்கேயே உட்கார்ந்திருப்பாள்.

'மைக்ரேன்' எனப்படும் ஒற்றைத் தலை வலி, மாத்திரைகளுக்கு மட்டும்படுமே தவிர பூரண குணம் தராது. மிளகாய் வற்றல் மூன்று, ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, மூன்று மிளகு சேர்த்து, மிளகாய் கருகும் வரை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சவும். எந்தப் பக்கம் தலைவலியோ, அந்தப்பக்கம் ஒரு கை எண்ணெயுடன் மூன்று மிளகாயையும் நொறுக்கி, அழுந்தத் தேய்த்து, ஏயக்காய்த்தூள் சொட்டு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யுங்கள். தலைவலி பறந்துபோகும்.

—கனகவல்லி.

என்ன இருந்தாலும் வயதுக்கு மூத்த கல்யாணியின் முன்னிலையில், இளம் வயதினரான இவர்கள் அரட்டை அடிக்க முடிவதில்லை. அவர்களிடமும் கூடத் தன்னைப் பற்றியும், தன் மகன், மகளைப் பற்றியும் பெருமையாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவாள்.

ஒரு சில நாட்களில் இவர்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது ராஜவேலு வந்து விடுவதுண்டு. அவன் பின்னாலேயே எழுந்து சென்று விடுவாள் கல்யாணி.

''நீங்க போய் அவரைக் கவனிங்க, நாங்க புறப்படறோம்'' எனக் கூறிக் கிளம்ப யத்தனிக்கும் அவர்களை,

''அவரை எங்க மாமியாரே கவனிச்சிப்பாங்க, நீங்க இருங்க''' என்று தடுத்துவிடுவாள்.

அதுபோன்று கிடைக்கக் கூடிய தனிமையான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் ஒருவரையொருவர் கிண்டல் செய்தும், கேலி செய்தும் பேசிக் கொள்வது உண்டு.

''என் கணவருக்கு பாத்ரூமில் நான்தான் குளிப்பாட்ட வேண்டும். பெட்ரூமோடு அட்டாச்ட் பாத்ரும் இருப்பது எவ்வளவு வசதி பார்த்தியான்னு சொல்லிக்குவாரு. அத்தையும் சரி, மாமாவும் சரி எதுக்காகவும் எங்க பெட்ரூமுக்குள்ளே நுழைய மாட்டாங்க. அந்தத் தைரியம் இவருக்கு! அப்பப்பா, இவரைக் குளிப்பாட்டி விடறதுக்குள்ளே... என்ன பாடு?'' நாணிச் சிரிப்பாள் டாக்டர் வீட்டு மருமகள் நீலா!

''இவர் கூட அப்படித்தான். நான்தான் இவருக்குச் சாதம் பிசைஞ்சு ஊட்டிவிடணும். நீங்க என்ன பாப்பாவா உங்களுக்கு ஊட்டி விடன்னு கேட்டா, 'பாப்பா வர்ற வரைக்கும் நான் தான் பாப்பா அதனாலே ஊட்டி விடு'ன்னு சொல்லுவார். அத்தை வந்துடப் போறாங்கன்னு சும்மாவானும் சொல்லுவேன், 'எங்க அம்மாவை எனக்குத் தெரியாதா. அவங்க நான் சாப்பிட்டு முடியற வரைக்கும் வரமாட்டாங்க'ன்னு சொல்வார். அவர் சொல்ற மாதிரி அத்தை மட்டுமில்லே, நாத்தனார் ரெண்டு பேர் இருக்காங்களே அவங்களும் வரமாட்டாங்க.''

இவர்கள் இருவரின் பேச்சையும் கேட்டுக் கொண்டே உட்கார்ந்திருக்கும் ஜெயாவுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். கூடவே ஏமாற்றமாகவும் இருக்கும். இது மாதிரி எந்தச் சுவையும் தன் வாழ்க்கையில் இல்லையே என்று ஏங்குவாள்.

''என்ன ஜெயா, நாங்க மட்டும் பேசிக்கிட்டே இருக்கோம். நீங்க வாயே திறக்காம இருக்கீங்க.''

''இல்லே! நீங்க ரெண்டு பேரும் பேசுறதைக் கேட்டால் ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. அதை ரசிச்சுக்கிட்டு இருக்கேன்'' என்று சமாளிப்பாள்.

இப்படிப் பலவிதமான நிகழ்ச்சிகளையும், ஊடல், கூடல் எல்லாவற்றையும் பேசிச் சிரிப்பது அவர்கள் வழக்கமாக இருந்தது.

ஆனால் ஜெயாவுக்கு மட்டும் இப்படிப் பேசுவதற்கு ஒன்றுமே இருக்காது.

ராஜவேலுவைச் சொல்லியும் குற்றமில்லை. அவனே ஏதாவது வேண்டுமென்று 'ஜெயா' என்று கூப்பிட்டால் கூட 'என்னடா வேணும்' என்று கல்யாணி தான் போய் நிற்பாள். மேலே அவனால் ஒன்றும் பேச முடியாது.

ஏன் தன் மாமியாருக்கு இதெல்லாம் தெரியவில்லை என்று எண்ணிப் பார்ப்பாள் ஜெயா. சின்னஞ்சிறுசுகள் பேச, சிரிக்க, விளையாட என்று பெரியவர்கள் இடம் கொடுத்து விட்டு விலகி விடுவது போல் இவளுக்கு மட்டும் ஏன் அந்த எண்ணமே வரமாட்டேனென்கிறது என்று அடிக்கடி நினைத்தும் கொள்வாள்.

தான் சமைக்கும் பதார்த்தங்களைத் தன் கையால் கணவனுக்குப் பரிமாற வேண்டும், அவன் அதை ரசித்துச் சாப்பிடுவதைப் பார்க்க வேண்டும், சமையல் நன்றாக இருக்கிறது என்று பாராட்டுவதைக் கேட்க வேண்டும் என்றெல்லாம் எதிர்பார்ப்பாள்

இதோ எளிதில் உபயோகிக்கக்கூடிய ஒரு ஹேர்-டை, மிகமிகக் குறைந்த விலையில்!



கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர் டை கான்ஸென்ட்ரேட் உங்களுக்காகவே விசேஷமான கலவை முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இந்தியாவில் பவுடர் ஹேர் டை கான்ஸென்ட்ரேட் இது ஒன்றே. இது தானாகவே பரவுகிறது. ஆகவே நீங்கள் சிறிதளவே உபயோகித்தால் போதும்!

மிகமிக முக்கியம், நீங்கள் நம்பமுடியாத அளவுக்கு குறைவான விலையில் இது கிடைக்கிறது!



கலப்பது சுலபம்
இந்தப் பவுடரை சிறிதளவு நீருடன் கலக்கவும். உபயோகிப்பதற்கு இப்போது தயார்.



உபயோகிப்பது சுலபம்
இதை சிரமமின்றி இலேசாகத் தடவுங்கள். தானாகவே ஒரே சீராக, மென்மையாக முடியில் பரவி விடுகிறது. உங்கள் கேசத்துக்கு இளமையான அழகுத் தோற்றத்தைத் தருகிறது!

இந்தியாவில் தானாகவே பரவும் பவுடர் ஹேர்-டை இது ஒன்றே.



Godrej
பவுடர்
ஹேர்-டை
கான்ஸென்ட்ரேட்

CLARIAN/GS/11/203 TAM

தரமோ நீங்கள் நாடுவது விலையோ உங்களுக்குப் பிடித்தமானது.

முதல்-உதவித் தகவல்!

ஸ்பாட் மற்றும் பாட்ச்

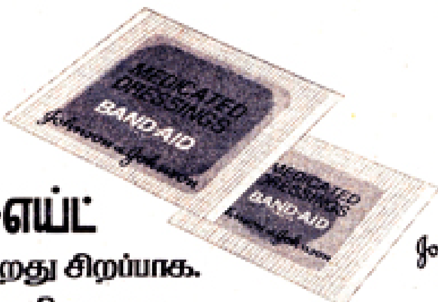
பாண்ட்-எய்ட் மட்டுமே இவ்வித வசதியான வடிவங்களில் வருகின்றது.



வட்டமான பட்டி அங்கு
வேறு எந்தப் பட்டியும்
நன்கு அமையாது



சதுரமான பட்டி அங்கு
வேறு எந்தப் பட்டியும்
நன்கு ஒட்டாது.



பாண்ட்-எய்ட்

பாதுகாக்கிறது சிறப்பாக.
ஆற்றுகிறது விரைவாக.

Johnson & Johnson

OBM/3810/TAM

ஜெயா. ஆனால் எதற்கும் இடம் தர மாட்டாள் கல்யாணி.

எதிர் வீட்டில் மாமியார், மருமகளுக்குத் தன் கையால் பூச்சூட்டி விடுவதையும், மகனுடன் அவள் வெளியே போகும்போதும் வாசல் வரை வந்து வழி அனுப்புவதையும் பார்க்கும் போதெல்லாம் ஜெயாவின் மனம் படாத பாடுபடும்.

இரவில் ஒரு சில நாட்களில் தன்னையும் அறியாமல் கண்ணீர் விடுவாள். ஏன் என்று கேட்கும் ராஜவேலுவுக்கு என்ன காரணம் என்று கூறத் தெரியாமல், புரியாமல், மேலும் அழுவாள்.

ஒரு சிலவற்றை வாய் திறந்து சொல்வதை விட அனுபவித்துப் பார்க்கும்போது தான் அதன் வலி உணர முடியும்.

ராஜவேலுவால் தன் மனைவியின் தவிப்பைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆனால் அவனாலும் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை.

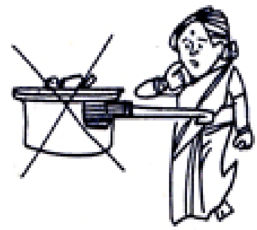
''ஜெயா! உன் வேதனைக்கான காரணத்தை உன்னால் சொல்ல முடியாவிட்டாலும், என்னால் அதைப் புரிஞ்சுக்க முடியுது. அம்மா, அவங்க மாமியார்கிட்டே அதிகமாகவே கஷ்டப்பட்டவங்க, அவங்களுக்கு என்னாலேயும் அக்காவாலேயும் மட்டும்தான் மனசுக்கு நிம்மதி. அப்பா கூட ஆறுதலா நடந்துக்க மாட்டாராம். அவர் பாட்டுக்கு இருப்பாராம். மனசுக்குள்ளேயே வேதனையை வச்சு மறுகிப் போவாங்களாம்.

சண்டிமுடித்தனமான அன்பை எங்க ரெண்டு பேர் மேலே மட்டும் காண்பிச்சாங்க. அக்கா கல்யாணமாகிப் போனப்புறம் நான் தான் அவங்களுக்கு. அப்பாவைக் கூட அவங்க கவனிக்கறதில்லே. என்னை மட்டுமே கவனிப்பாங்க. நீ வந்த பிறகும் கூட அவங்களாலே அதை மாத்திக்க முடியலே! அதான் காரணம். இந்தப் பிரச்சினை தானாத்தான் சரியாகணுமே தவிர, வேற எதைச் செய்தாலும் கஷ்டம் தான் உண்டாகும்.''

அப்போது தலையை வருடியபடியே கூறிய தன் கணவனிடம் எத்தனையோ கேள்விகளைக் கேட்கத் துடித்தாள் ஜெயா. எல்லாவற்றையும் அவளால் கேட்க முடியவில்லை.

''அவங்க மாமியார்கிட்டே அவங்க கஷ்டப்பட்டாங்கங்கிறதாலே என்னையும் அந்த கஷ்டத்துக்கு உள்ளாக்கணுமா? அவங்க, அவங்க புருஷனோட சந்தோஷமா வாழ முடியலேங்கிறதுக்காக நான் என் புருஷனோட சந்தோஷமா இருக்கக் கூடாதா? அவங்க பொண்ணு என் நிலைமையிலே இருந்தா அவங்க மனசு சங்கடப்படாதா?''

ஜெயாவின் கேள்விகளுக்கு ராஜவேலுவினால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. ஜெயா தொடர்ந்தாள். ''ஒரு நாளாவது என்னை உங்களுக்குத் தனியாப் பரிமாற விட்டிருக்காங்களா? ஒரு அஞ்சு நிமிஷம் உங்களோட பகல் நேரத்திலே தனியாப் பேச முடியுதா? ஒரு நாளாவது நானும், நீங்களும் மட்டும் சினிமாவுக்கோ, வேற எங்கேயுமோ போக



பிரஷர் குக்கரைச் சரியாகப் பயன்படுத்த...

* பிரஷர் குக்கரை, ஸ்டவ்வின் மேல் வைக்கும் போது, நம்மில் பலர், 'வெயிட் வால்வை' எடுத்துவிட்டு வைப்பதில்லை. ''வெயிட்டை'' நீக்காமல் குக்கரை அப்படியே ஸ்டவ்வின் மேல் வைத்தால் சீக்கிரமாகச் சப்தம் வரும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பதால் 'வெயிட்டை' நீக்கிவிட்டு வைப்பதில்லை. இது தவறு. குக்கரை அடுப்பின்மேல் வைக்கும்போது 'வெயிட்' இல்லாமல் தான் வைக்கவேண்டும். குக்கர் மூடியில் 'வெயிட்' வைக்கும் இடத்திலுள்ள துவாரத்தின் வழியாக தொடர்ந்து ஆவி வரத் தொடங்கிய பிறகு தான் 'வெயிட்' வைக்கவேண்டும். முதலிலேயே வெயிட் வைத்துவிட்டால் குக்கரின் உள் இருக்கும் காற்று வெளியே போக முடியாது. அதனால் குக்கரில் இருக்கும் நீர் கொதிக்க ஆரம்பிக்க அதிக நேரம் ஆகிறது. குக்கரின் உள் இருக்கும் காற்று வெளியே வந்து, வெளியிலுள்ள காற்று உள்ளே போனால்தான் சீக்கிரமாக நீர் கொதித்து சப்தம் வரும்.

மேலும், முதலில் குக்கரில் அரிசிக்கு வேண்டிய நீரைக் கொதிக்க வைத்துவிட்டுப் பிறகு குக்கரை 'ஸெட்' பண்ணிக் கொதிநீரில் அரிசி, மற்றும் வேக வேண்டியவைகளைப் போட்டு வைத்தால் சமையல் சீக்கிரம் ஆகும். வெறும் நீரில் வேக வேண்டியவைகளை போட்டுக் குக்கரில் மூடி வைக்கும் போது, அந்நீர் சூடாகிப் பிறகு கொதித்து சாமான்கள் வேக ஆரம்பிக்க அதிக நேரம் ஆகிறது. வெறும் நீர் மட்டும் கொதிக்கக் குறைந்த நேரமே தேவை. —ராஜி.

விட்டிருக்காங்களா? கணவன், மனைவின்னு அவங்க இரவு நேரத்திலே மட்டும் தான் தனியாச் சந்திச்சிக்கணுமா? இப்படித்தான் எல்லா வீடுகள்ளேயும் இருக்காங்களா?

நீங்க வீட்டிலே இருக்கற நேரமெல்லாம் உங்க கூடவே இருக்க வேண்டியது. நீங்க இல்லாத நேரத்திலே வரவங்க, போறவங்க கிட்டே, எல்லாம் நான் செய்யற வேலை களிலே குறை சொல்லிக்கிட்டே இருக்க வேண்டியது. தினம் இதுதானா?''

எந்தப் பிரச்சினைக்கும் ராஜவேலுவால் ஒன்றும் பேச முடியவில்லை.

''ஜெயா! இன்னிக்கு நீ இப்படிப் பேசற! நாளைக்கே உனக்கும் ஒரு மகன் பிறந்து, அவனுக்கு மனைவி வந்த பிறகு நீயும் அப்படித்தான் இருக்கப் போறே!'' என்று கேலியாகப் பேச்சை மாற்றினான் ராஜ வேலு.

''அதை மட்டும் சொல்லாதீங்க! நான் படற மனவேதனையை என் மருமக படற துக்கு ஒருநாளும் விட மாட்டேன். அது மட்டும் நிச்சயம்'' ஆத்திரத்தோடு, அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறினாள் ஜெயா.

இதுவே, பிறகு அடிக்கடி அவர்கள் பேச்சில் இடம் பெற்று இந்த விஷயம் பிற் காலத்தில் சவாலாகவே வலுப்பெற்று விட்டது.

மாமியார்ங்கிற முறையிலே, கல்யாணி எந்த விதத்திலும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் கூட ஜெயாவிடம் நல்ல விதமாக நடந்து கொண்டதே இல்லை.

ஒருநாள், நீலாவும் அவள் மாமியார் அகிலாவும் சேர்ந்து வந்தார்கள். அவர்களை வரவேற்று உட்கார வைத்தாள் கல்யாணி. நேரம் கிடைக்கும் போது இப்படி இருவரும் சேர்ந்து வரும் வழக்கமும் உண்டு.

ஜெயா அவர்களுக்கு ஜூஸ் கொண்டு வந்து கொடுத்துவிட்டு தானும் அவர்க ளோடு உட்கார்ந்தாள்.

நீலா தன் கையில் வைத்திருந்த எவர் சில்வர் டப்பாவை ஜெயாவிடம் நீட்டி, ''எங்க லேடீஸ் கிளப்பிலே நேத்து செய்த கேக், நல்லா வருது, டேஸ்ட் பண்ணிப் பாருங்களேன்'' என்றாள்.

அதை வாங்கிக் கல்யாணியிடம் கொடுத் தாள் ஜெயா. ஆளுக்கொரு விள்ளல் எடுத்து வாயில் போட்டுச் சுவைத்துப் பார்த்தார்கள்.

''நல்லா தான் இருக்கு நீலா! இன்னும் கொஞ்சம் வெந்திருக்கணும்னு நினைக் கிறேன்'' என்றாள் ஜெயா.

''கரெக்டா சொன்னீங்க, செய்துகிட்டு இருக்கும்போது கரெண்ட் போயிட்டதாலே அப்படியாயிடுச்சு. எலெக்ட்ரிக் ஒவன்லே செய்தா, இது ஒரு பிரச்சினை'' என்றாள் நீலா.

''எம்மா ஜெயா, நீ கூட லேடீஸ் கிளப் பிலே சேர்ந்துக்கலாமே! பொழுதை வீணாக் காமே உபயோகமா கழிக்கிறதுக்கு இது ஒரு நல்ல வழி. ஜூஸ், ஊறுகாய், ஜாம், கேக், தையல் இப்படிப் பலவும் கத்துக்க லாம். வீட்டுக்குள்ளே அடைஞ்சிக் கிடக்கற துக்கு ஒரு சேஞ்சாகவும் இருக்கும்'' என்று ஜெயாவைப் பார்த்துக் கேட்டாள் அகிலா.

ஜெயா பதில் சொல்வதற்குள் குறுக் கிட்டுப் பதில் சொன்னாள் கல்யாணி.

''ஐயய்யோ! அதெல்லாம் வேணாங்க. பொம்பளைங்க வீணா வெட்டி அரட்டை அடிக்கிற ஒரே இடம் லேடீஸ் கிளப்தான். வேண்டாத பிரச்சினை எல்லாம் இழுத்துக் கிட்டு வருவாங்க. வீட்டு வேலையை ஒழுங்கா செஞ்சாலே போதும்.''

அவளுடைய தொடிப்பைக் கேட்ட அகிலா வின் முகம் ஒரு மாதிரியாகி விட்டது. ஆனாலும் அவள் விட்டுக் கொடுக்கவில்லை. ''அப்படியெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லீங்க. அங்க மெம்பரா இருக்கறவங்க எல்லோ ருமே நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவங்க தான். இப்போ எங்க நீலா போறா. வக்கில் வீட்டு விஜி போறா இவங்க எல்லாம் எத்தனை புது வேலையெல்லாம் அழகாக் கத்துக்கிட்டு வாராங்க தெரியுமா? நீலா ஒரு டேபிள் க்ளாத்லே பூ வேலை செய்திருக்கா. எவ்வளவு அழகா இருக்கு தெரியுமா? சாதாரணமாகவே நீலா சமையல் எல்லாம் விதம் விதமா ரொம்ப நல்லா சமைப்பா. இதெல்லாம் கத்துக்கிறதாலே ஸ்பெஷல் அயிட்டமெல்லாம் கூட இப்போ செய்ய றாளே?''

தென் இந்தியாவில் வெண்டைக்காய் கறி செய்யும் முறை — கறியை நறுக்கிய பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் தாளிதம் செய்து அப்படியே சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெளித்து வதக்குவது. எண்ணெய் கூடுதலாகச் செலவழிவதுடன் காயும் மிகவும் சுருங்கி அளவு குறை யும். வடக்கே வேறு விதமாகச் செய் கிறார்கள். நாம் நறுக்குவதை விடச் சற்றுப் பெரியதாக நறுக்கிக் கொள் கிறார்கள். சிறிது தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்துக் கொண்டு பிறகு தாளிதம் செய்கிறார்கள். லேசான தீயில் சற்று வதங்கிய பின்பு மசாலாப் பொடி, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி போட்டுப் பிரட்டி எடுத்து வைக்கிறார்கள். இம்முறை யில் வெண்டைக்காய் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல், மிருதுவாக, அளவு குன்றாமல் நன்றாக இருக்கிறது.

—கிருத்திகா.

ஆனால் கல்யாணி, தன் கருத்துக்கு ஒத்துப் போகாத யாருடைய கருத்தையுமே எவ்வளவு முயன்றாலும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டாள். அகிலா அவ்வளவு கூறியும் கூட...

''ஆமா, வேற வேலையில்லே, உப்பு, காரம், ஒழுங்காச் சேர்த்தா எல்லாமே நல்லாத்தான் இருக்கும். இதிலென்ன ஸ்பெஷலும் அயிட்டமும்!'' என்று தான் பதில் கூறினாள்.

இயல்பிலேயே ஜெயா கைவேலைகளிலும், சமையல் பக்குவங்களிலும் நுணுக்கமான வேலைகளிலும் ரொம்ப ஆர்வமுள்ளவள். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் எல்லோருக்கும் விதம் விதமாக ஸ்வெட்டர் போடுவாள். க்ரோஷா வேலையிலும் கூட டேபிள்க்ளாத், பாவாடை லேஸ், இப்படி அழகழகாகப் பின்னுவாள். எல்லாவிதமான பலகாரங்களும் செய்வாள்.

ஆனால் ஒன்றுக்குக் கூட, ஒரு நாளாவது வாயார கல்யாணி 'நன்றாக இருக்கிறது' என்று சொன்னதே கிடையாது. அது மட்டுமல்ல, முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டு, புருவத்தை நெரித்துக் கொண்டு ''சே! இது என்னது நல்லாவே இல்லையே! எங்க லலிதா பண்ணுவா அவ்வளவு நல்லாயிருக்கும்'' என்ற விமரிசனத்தையும் சேர்த்துக் கொள்வாள்.

அது மட்டுமல்ல, வேறு யாராவது அவளெதிரில் ஜெயாவை எதற்காகவாவது பாராட்டினால் கூட அதுவும் அவளுக்குப் பிடிக்காது. அப்போதும் குறுக்கிட்டு அதனை மறுத்தே பேசுவாள். அன்று அப்படித்தான், வாரப் பத்திரிகை ஒன்றில் வெளியாகி இருந்த ஸ்வீட் ஒன்றைச் செய்து பார்த்தாள் ஜெயா. அது உண்மையிலேயே மிக நன்றாக அமைந்திருந்தது. உடனே இரு டப்பாக்களில் வைத்து நீலாவின் வீட்டுக்கும், விஜியின் வீட்டுக்கும் அனுப்பி வைத்தாள்.

அவர்களுக்கு அனுப்பும் முன்பே ஒரு தட்டில் வைத்து மாமியாருக்கும், மாமனாருக்கும், கொண்டுபோய்க் கொடுத்தாள்.

மாமனார் சாப்பிட்டவுடனேயே, ''என்னம்மா ஜெயா, புது ஸ்வீட் போலேயிருக்கே! நீயே செய்தியா? ரொம்ப நல்லாயிருக்கும்மா! எங்கே எனக்கு இன்னும் கொஞ்சம் கொண்டு வா!'' என்று முகம் மலர்ந்து சொன்னார்.

அவர் சொன்னது தான் தாமதம். ''ஆமா! உங்களுக்கு ஜீனியையும் நெய்யையும் ஊற்றிப் பழைய சோற்றைப் பிசைஞ்சு வைச்சாக் கூடத் தான் பிடிக்கும்! இதைப் பார்த்தாலே, நல்லால்லே. எனக்கு வேண்டாம். இதை எடுத்துடு ஜெயா'' என்று கூறினாள் கல்யாணி. இப்படிப் பேசினாலே அவள் மனம் கஷ்டப்படாதா என்ற எண்ணமே இல்லாமல் இயல்பாக இருந்தாள்.

மாமனாரின் புகழ்ச்சியில் மகிழ்ந்து போன ஜெயா, மாமியாரின் அலட்சியத்தால் முகம் கூம்பிப் போனாள். வேண்டும் என்றே பேசும் மாமியாரை எண்ணும் போது அவளுக்கு அழுகையும், ஆத்திரமும் தான் வந்தது.

அதற்கேற்றாற்போல் அன்று மாலையே விஜியும், நீலாவும் வந்து அவள் செய்த ஸ்வீட்டைப் பாராட்டியதுமில்லாமல்,

''பரவாயில்லை ஜெயா! நாங்களாவது க்ளாஸுக்குப் போய்க் கத்துக்கறோம். நீங்க அதுகூட இல்லாம புக்கைப் படிச்சே ரொம்ப நல்லாச் செய்திருக்கீங்க. எங்களுக்கும் அதை எப்படிப் பண்றதுன்னு கொஞ்சம் சொல்லிக் கொடுங்களேன். எங்க அத்தை கூட ரொம்ப நல்லா இருந்ததுன்னு சொன்னாங்க'' என்று வேறு கேட்டார்கள்.

வழக்கம் போல் கல்யாணி தான் பதில் கூற ஆரம்பித்தாள்.

> நிலவேம்பு ஒரு சிறந்த மூலிகையாகும். மலேரியா நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி இதற்கு உண்டு. இதன் தூளை சிறிதளவு தேனிலோ, சுடுநீரிலோ கலந்து குடித்தால் மலேரியா காய்ச்சல் விரைவில் குணமாகும்.
>
> —எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

''இது ஒரு பெரிய காரியமா? கடலை மாவு, ஜீனி, நெய் எல்லாம் சம அளவு எடுத்துக்கிட்டுப் பதத்தோட அடுப்பிலே கிண்டி, இறக்கினா சரியாப் போச்சு! அவ்வளவுதான்.'' சர்வ அலட்சியமாக, தெரிந்தது போல் சொன்னாள் கல்யாணி.

''இல்லேம்மா, அந்த ஸ்வீட்டிலே கடலை மாவு டேஸ்ட்டே வரல்லியே! நீங்க கடலை மாவுன்னு சொல்றீங்களே! நீங்க சாப்பிட்டு பார்த்தீங்களா அதை?'' தன் சந்தேகத்தை வெளியிட்டாள் நீலா.

''ஆமா... இதெல்லாம் சாப்பிட்டுப் பார்த்தாதானா தெரியும்? கண்ணு பார்த்தா வாய் சொல்லிடாதா? எங்க லலிதா இருக்காளே, என் பொண்ணு, அடேயப்பா! அவ வேலை யாருக்கு வரும்? உங்களைப் போல க்ளாஸுக்கும் போறதில்லே. புத்தகத்தைப் பார்த்தும் செய்யறதில்லே, எல்லாமே அவ யோசனைதான். என்ன ருசியா, மணமா இருக்கும்கறீங்க? அவ காரியமே சித்திரம் தான்!''

சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தார்கள் விஜியும், நீலாவும். அவர்களுக்கே கல்யாணியின் குணம் இப்போதெல்லாம் நன்றாகவே தெரிந்து இருந்தது. தெரியாததைத் தெரியாது என்றும் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டாள். அவள் இல்லாத

நேரத்தில் கேட்டால் தான் ஜெயாவும் எதையும் சொல்லித் தருவாள். இதை நன்றாக உணர்ந்திருந்தார்கள் இருவரும்.

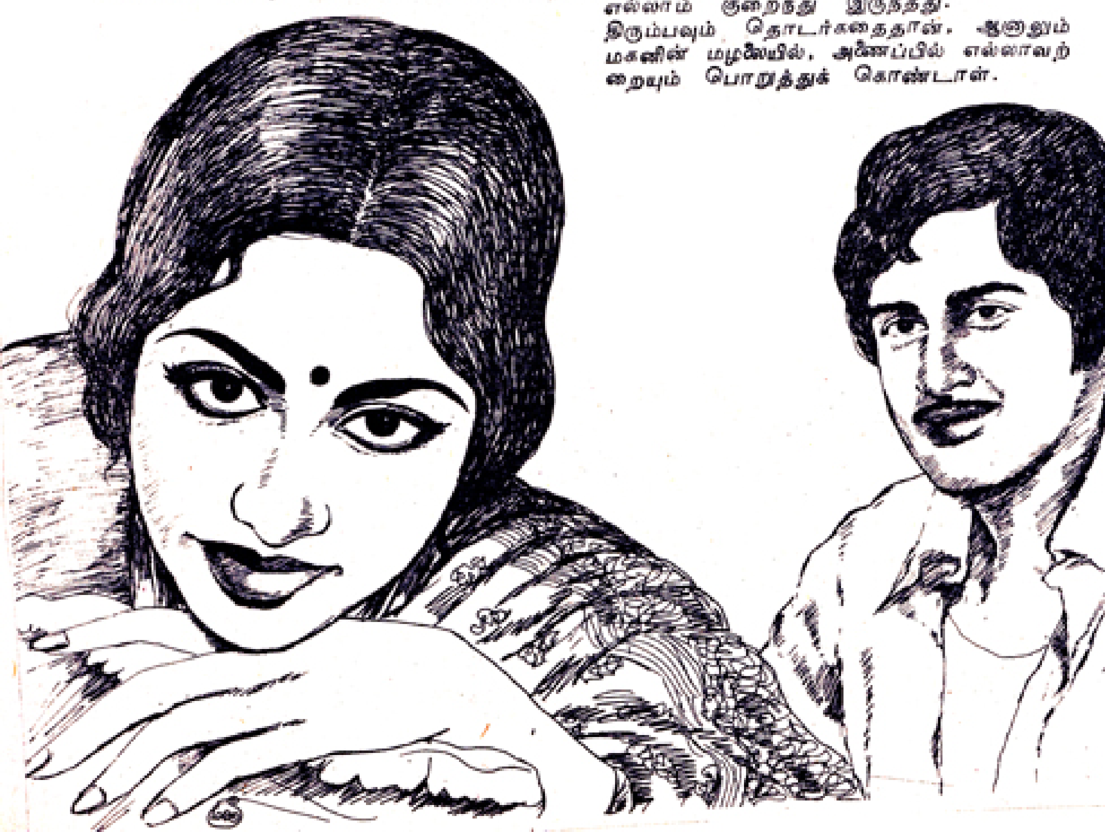
வாய் ஓயாமல் தன் மகளின் புகழ் பேசிக் கொண்டே இருக்கும் மாமியார், தன் மகளைப் பற்றி எந்த அளவுக்கு உண்மை கூறுகிறாள் என்பது ஜெயாவுக்கு மட்டும் தான் தெரியும். சாதாரணமாக சாம்பார், ரசத்துடன் ஒழுங்காகச் சமையலே கூட பண்ண மாட்டாள் லலிதா. அவ்வளவு சோம்பேறி. பாதி நேரம் ஓட்டலில் இருந்தே வாங்கிச் சாப்பிட்டு விடும் அளவுக்கு சோம்பேறி. இதை வாய் திறந்து ஜெயா சொல்லிவிட முடியுமா? அவர்கள் பெண்ணைப் புகழ்ந்து கொள்ளட்டும் வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. அதற்காக வேறு யார் செய்வதும் நன்றாகவே இல்லை என்று முகத்தில் அடித்தாற் போல சொல்லி கொண்டே இருக்க வேண்டுமா?

ஜெயாவுக்காக ரொம்பவும் பரிதாபப்படுவார்கள் நீலாவும், விஜியும். ஆனால் ஜெயாவுக்கு இது இப்போது பழகிப் போய் விட்டது. மாமியாரின் பாராட்டை எதிர்பார்ப்பதையே விட்டு விட்டாள். எந்த விதமான இன்ட்ரெஸ்ட்டும் இல்லாமல் நாட்கள் நகர்ந்து கொண்டிருந்த போது தான், ஞான சேகரன் உண்டானான். ஜெயாவுக்கு இதில் ரொம்ப சந்தோஷம். தானே பார்த்துக் கொள்ள, தானே கொஞ்ச, தானே வளர்க்க என்று தனக்கே தனக்கு ஒரு குழந்தை வரப்போகிறதே என்று மகிழ்ந்து போனாள்.

அதேசமயம், இப்படி எல்லாமாக வளர்ந்து கடைசியில் கல்யாணம் பண்ணியும் தானேதான் எல்லாம் என்று மாமியார் போல் வந்து விடக் கூடாது என்கிற ஜாக்கிரதை உணர்வும் அவளிடம் இருந்தது. இத்தனைக்கும் தன் கணவனோடு போட்டிருக்கும் பந்தயத்தில் ஜெயிக்கவாவது தனக்கு மகனே பிறக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டாள்.

ஜெயா தாய்மையடையப் போவதை அறிந்த ராஜவேலுவுக்கு மனம் கொள்ளாத பூரிப்பாக இருந்தது. மனைவிமேல் கொள்ளை கொள்ளையாக அன்பைப் பொழிய வேண்டும் போல் இருந்தது. ஆனால் அது அவனால் இரவில் மட்டுமே முடிந்தது. பகலிலும்கூட அவள் என்ன சாப்பிடுகிறாள், அவளுக்குச் சாப்பிட என்ன வேண்டும் என்றெல்லாம் கவனிக்க வேண்டும் போல இருந்தது. ஒன்றும் முடியவில்லை. அம்மாவின் எதிரில் அவனால் மனைவிமேல் அன்பை வெளிப்படையாகக் காட்ட முடியவில்லை. அது கல்யாணிக்குப் பிடிக்காது என்பது தான்காரணம்.

ஏழாம் மாதத்தோடு அம்மா வீட்டுக்குப் போய் விட்ட ஜெயாவுக்கு, அவள் விருப்பப்படியே மகனே பிறந்து, திரும்பவும் கணவன் வீடு திரும்பும் வரை இருந்த மனவேதனைகள் எல்லாம் குறைந்து இருந்தது.
திரும்பவும் தொடர்கதைதான். ஆனாலும் மகனின் மழலையில், அணைப்பில் எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டாள்.

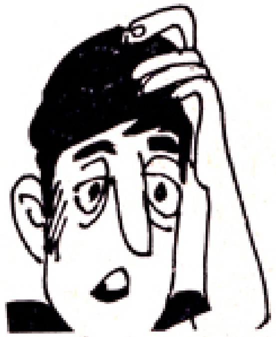



மாபெரும்
சலுகை!
ஓர் அழகிய
எவர்சில்வர் கிண்ணம்
ரூ.2.25க்கு மட்டுமே
இது
போன்ற
3
கட்டிகளுடன்
Super Power
Regal
SAVE!
A Shaw Wallace Product
ACIL/0838/84-Tam
சூப்பர் பவர்
ரீகல்
அழுக்கைத் தகர்த்திடும்
துணிகளைக் காத்திடும்
Shaw Wallace
ஷா வாலஸின்
தரமான தயாரிப்பு
சூப்பர் பவர் ரீகல் இச்சலுகை இல்லாமலும் கிடைக்கிறது

இளமையில் அனுபவிக்க வேண்டிய எத்தனையோ இனிமைகளை இழந்து விட்ட ஏக்கம் அவள் மனதில் ஆறாத புண்ணை ஏற்படுத்தி விட்டது தான் முடிவான உண்மை.

தன் மருமகளை இது போன்ற நிலைக்கு ஆளாக்கி விடாமல் இருப்பதில் தான் அந்த மனப்புண் ஆற வேண்டும் என்று வைராக்கியமாக இருந்தாள் ஜெயா.

ஆனால் ராஜவேலு மட்டும் அன்று போல் இன்றும் கேலியாகத் தான் பேசிக் கொண்டிருந்தார். தன் மனைவியின் பொறுமையினால், தன் அம்மா சாகும் வரை வேறு பிரச்சினைகள் இல்லாமல் அப்படியே காலத்தை முடித்துக் கொண்டான் என்பதில் அவருக்குத் திருப்திதான். மனைவியின் மனதில் பட்ட காயம் தான் அவரை அவ்வப்போது உறுத்தும். அதற்கு என்ன செய்ய இயலும்? காலம் தான் ஓடிவிட்டதே?



என் மறந்தாய்?

இறைவா! மனிதராய்
ஆண் பெண் 'இருவர்'
எனப் படைத்து—
கண்கள், காதுகள்
கைகள், கால்கள்
'இரண்டு' என—
அளவாக அமைத்தநீ,
அவர்கட்கு குழந்தைகள்
இருவர் மட்டும்
உருவாகும் வரம்பினை
இயற்கையாகத் தோற்றுவிக்க
ஏன் மறந்தாய்?

—வசந்தா கோவிந்தன்.

2

வருத்தம் தந்த சிந்தனைகளில் இருந்து விடுபட்டாள் ஜெயா. வேதனைப் பெருமூச்சொன்றை வெளியிட்டு விட்டு தன் வேலைகளில் ஆழ்ந்தாள்.

மகனையும், மருமகளையும் ஒரு மாதகாலம் ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற இளம் தம்பதிகளுக்கு இனிமை தரக் கூடிய இடங்களுக்கு அனுப்ப அவள் தான் ஏற்பாடு செய்தாள்.

அதன்படி அவர்களை சந்தோஷத்துடன் அனுப்பி வைத்தாள். இருவரும் ஜோடியாக செல்லும் அழகைக் கண் குளிர ரசித்தாள்.

அடுத்த ஒரு மாதமும், மருமகள் வந்த பிறகு எப்படி எப்படியெல்லாம் நடத்துக்கணும் என்று மனதுக்குள்ளேயே ஒத்திகைப் பார்ப்பதிலேயே கழிந்தது ஜெயாவுக்கு.

தன் மருமகள் செய்யும் எந்த வேலையிலும் குறையே சொல்லக் கூடாது. அவளுடைய காரியங்களைப் பார்த்துப் பாராட்ட வேண்டும். தெரியாததை அன்போடு சொல்லித்தர வேண்டும்.

தன் மகனின் முழுப் பொறுப்பையும் அவளிடமே விட்டுவிட வேண்டும். பேசி, விளையாடி, சிண்டி அவர்கள் குழந்தைகளாக வளைய வருவதில் எந்த இடையூறும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

வேணியும், ஞானசேகரும் ஊரில் இருந்து திரும்பி விட்டார்கள். கல்யாணத்துக்கு என்று எடுத்து இருந்த லீவெல்லாம் முடிந்து விட்டதால் ஞானசேகர் வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்து விட்டான்.

ஊரிலிருந்து வந்து ஒரு வாரம் ஆகி விட்டது. புதுமணப்பெண்ணின் வெட்கம், நாணம் எல்லாம் மறைந்து வேணி நன்றாக எல்லோருடனும் பேசத் துவங்கி இருந்தாள். என்ன பேசினாலும், பழகினாலும் கூட, பெரும்பாலான நேரம் தன் ரூமிலேயே அடைந்து கிடந்தாள். வேணி.

புதிதுதானே, பழகினால் சரியாகி விடும் என்று ஜெயா நினைத்தாள். ஒரு வாரம் ஆன பின்னும் கூட அவள் சமையல் அறைக்குள் எட்டியும் பார்க்கவில்லை. என்ன தான் நான்கு ஆட்களை வேலைக்கு வைத்திருந்தாலும் கூட ஜெயாவுக்கு, அவர்கள் சமைப்பது பிடிப்பதில்லை. அதனால் அவளே தான் சமைப்பாள். மருமகள் வந்தபின் அவள் அந்தப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வாள் நாம் கூட உதவி செய்யலாம் என்று நினைத்திருந்தாள். ஆனால் ஏனோ வேணி மறந்தும் கூட சமையல் அறைப்பக்கம் வருவதில்லை. மாமியார் மட்டும் தனியாகச் சமைக்கிறாளே என்ற எண்ணம் கூட அவளிடம் எழுந்ததாகத் தெரியவில்லை. அதைக் கூட ஜெயாவால் பொறுத்துக் கொள்ள முடிந்தது.

மருமகள், தன் மகனுக்கு அருகில் நின்று என்ன வேண்டும், ஏது வேண்டும் என்று கேட்டு உபசரித்து உணவு பரிமாற வேண்டும் என்ற அவளது எண்ணமும் நிறைவேறவில்லை.

மேஜைமேல் டிபன் எடுத்து வைத்திருந்தால் கூட வேணி வந்து அவனுக்குப் பரிமாறுவது இல்லை. அப்போது தான் குளித்துக் கொண்டு இருப்பாள், இல்லை பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருப்பாள். அதுவும் இல்லை என்றால் தூங்கிக் கொண்டிருப்பாள். காலை நேர அவசரத்தில் வேலைக்குப் புறப்படும் கணவனை வழி அனுப்புவது அவளுக்கு ஒரு பெரிய காரியமாகப் படவில்லை. அவனையே டிபன் சாப்பிடுவதற்கு ஜெயா தான் கூப்பிட வேண்டும்.

எதிலுமே பட்டுக் கொள்ளாமல் அவளால் எப்படி இருக்க முடிகிறது என்று ஆச்சரியப்பட்டாள் ஜெயா. தானாக அவளைக் கூப்பிட்டுப் பேச்சைக் கொடுத்தாலும் கூட

ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகள் பேசுவதோடு நிறுத்திக் கொள்வாள்.

தன் மகனுடனாவது கலகலவென்று பேசுவாளா என்ற சந்தேகமே வந்து விட்டது ஜெயாவிற்கு.

அன்று ஞானசேகரனும், வேணியும்சினிமாவுக்குப் புறப்பட்டார்கள். அவசர அவசரமாக ஜாதி முல்லை, மருக்கொழுந்து, தாழம்பூ, கனகாம்பரம், ரோஜாப்பூ என்று எல்லாப் பூவையும் கலந்து அழகாகத் தொடுத்து எடுத்துக் கொண்டு ஓடினாள் ஜெயா. ரோஸ் கலர் ஷிபான் புடவையில் அழகாகப் புடவை உடுத்திக் கொண்டு சௌந்தர்யமாக வெளியில் வந்த வேணியைப் பார்த்துத் தன் கண்ணே பட்டு விடுமோ வென அஞ்சியவளாய் ''திரும்பும்மா! பூ வைச்சு விடறேன்'' என்று ஆசையோடு கூறினாள்.

அவளையும், அவள் கையில் இருந்த பூவையும் ஒரு முறை பார்த்த வேணி, 'தேங்க்ஸ், எனக்கு இவ்வளவும் வேண்டாம். இது போதும்'' என்று கூறியபடியே அதிலிருந்து ஒரே ஒரு ரோஜாவை மட்டும் உருவி எடுத்துத் தலையில் செருகிக் கொண்டு நகர்ந்து விட்டாள்.

கைநிறையப் பூவோடு, தன் ஆசை உணர்வுகளெல்லாம் பொடிப் பொடியாய் சிதறிப் போனவளாய் நின்றாள் ஜெயா.

''என்ன இப்படி நிக்கிறே, உனக்கு இப்போது, இது இரண்டாவது மாமியார் போலவா?'' சிரித்துக் கொண்டே கேட்டார் ராஜவேலு.

தன் மன அவஸ்தையை அவரிடம் காட்டிக் கொள்ள விரும்பவில்லை ஜெயா. மறுபடியும் அவர் கேலி செய்வார். கொஞ்ச நாளாகவே, அவர் ''என்ன இன்னும் நீயே எல்லா வேலையும் செய்துக்கிட்டே இருக்கே! உன் மருமக ஒன்றுமே செய்ய மாட்டாளா?'' என்பது போல் அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு இடம் கொடுக்காமல் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தாள். ஜெயா.

> பல வீடுகளில் பருப்பை நன்றாகக் கடைவதில்லை. மேலாக ரசம், குழம்பு எடுத்துச் செலவழித்தது போக மீதமுள்ள நல்ல ரச வண்டி வேலைக் காரிக்கோ அல்லது சாக்கடைக்கோ போய் விடுகிறது. சத்தும், பணமும் வீணாகின்றன. வெந்த பருப்பை நன்றாக மிக்ஸியில் இரண்டு தடவை ஓட விட்டுப் பிறகு உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் இந்தக் குறையைத் தவிர்க்கலாம்.
>
> —கிருத்திகா.

''என்மகனும் மருமகளும் ஜோடியாப் போற அழகைப் பார்த்துக்கிட்டு இருக்கேன். அதுக்கென்ன?'' என்று கேட்டாள்.

''நான் அதைக் கேக்கலே. தேடியலைஞ்சு பூவெல்லாம் கொண்டு வந்து ஸ்பெஷலா, அவசர அவசரமா கட்டினியே, உன் மருமக உன்னையே வைச்சுக்கச் சொல்லிட்டுப் போயிட்டாளா? அதைக் கேட்டேன்.''

''அதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லே, இவ்வளவு வாசனை உள்ள பூ வைச்சா தலைவலிவரும்னு சொல்லிட்டு, ஒரு ரோஜாவை மட்டும் எடுத்து வச்சுக்கிட்டுப் போறா.''

''ஓஹோ, இண்டிமேட் வாசனை மட்டும் தலைவலி வராதா?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே போய் விட்ட ராஜவேலுவைப் பார்த்துக் கொண்டே நின்றாள் ஜெயா.

அவளுக்கு உடனே ஒரு ஐடியாவும் தோன்றியது. அதன் விளைவாக, அன்று அவர்கள் சினிமாவில் இருந்து திரும்பும் போதே எழ முடியாதவளாய் காலில் கட்டு ஒன்றைப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டாள்.

''என்னாச்சு?'' என்று இருவருமே ஒன்றாகக் கேட்டுக் கொண்டு ஓடிவந்தார்கள்.

''ஒன்றுமில்லேப்பா, பாத்ரூம் போகும் போது வழுக்கி விட்டு விழுந்துட்டேன். அது, கால் நல்லா சுளுக்கிடுச்ச போலேயிருக்கு. நடக்கவே முடியலே, ஒரே வலி. அதான் ஈரத்துணியாலக் கட்டி வைச்சிருக்கேன். நாளைக்குச் சரியாப் போயிடும். நீங்க ரெண்டு பேரும் போய்ச் சாப்பிடுங்க'' என்று முனகியவாறே சொன்னாள்.

சமையல் அறையில் நுழையாமலேயே இருந்த வேணி, அன்று தான் உள்ளே போய் தோசை வார்த்துக் கொண்டு வந்து கணவனுக்குப் பரிமாறினாள். அவன் சாப்பிட்டானதும் ஜெயாவிடம் வந்து ''இங்கேயே கொண்டு வந்து விடுகிறேன். நீங்க சாப்பிடுங்க, மாமா சாப்பிட்டாரா?'' என்று கேட்டாள்.

''மாமா சாப்பிட்டாரும்மா. எனக்கு ரெண்டு தோசை போதும். நீ சாப்பிடும்மா' ஜெயா கூறியவுடன் அங்கேயே தோசையை கொண்டு வந்து கொடுத்து, சாப்பிடும்வரை நின்று தண்ணீர் கொடுத்து விட்டுப் பிறகு தான் உள்ளே போனாள் வேணி. தானும் சாப்பிட்டு விட்டு வந்தவள், ''மெல்ல என்னப் பிடிச்சுக்கோங்கோ, கொண்டுபோய் உங்கப் படுக்கையிலே விடறேன்'' என்று கூறிக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துச் சென்று படுக்கையில் விட்டாள். இவளுக்கா பொறுப்பில்லை என்று நினைத்தோம், என்று எண்ணினாள் ஜெயா.

அடுத்த இரண்டு மூன்று நாட்களும் கூட அதே வேஷம் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தாள் ஜெயா. நேரத்துக்குச் சமைத்து, நேரத்துக்கு எல்லோரையும் சாப்

பிட வைத்து, ஜெயாவுக்கும் சாப்பாடு கொடுத்து, வேலையை ஒரளவுக்குச் சச்திரமாகவே செய்த மருமகளைப் பார்த்துப் பூரித்துப் போனாள் ஜெயா. அடிக்கடி அவளுக்கு என்ன வேண்டும் ஏது வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டிருந்ததால், முன்னை விட இப்போது இருவரும் கொஞ்சம் அதிகமாகப் பேசிக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது.

இனியும் அவளைச் சிரமப்படுத்த ஜெயாவுக்கு மனம் வரவில்லை. இதே நிலையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சரி பண்ணிவிடலாம் என எண்ணியவளாய், எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தாள்.

பழையபடியும் மெல்ல துங்க ஆரம்பித்த வேணியை விடாமல் இழுத்துக் கொண்டாள் ஜெயா.

வேணி இங்கே வந்து, இட்லி வாத்திலை வை. வேணி அந்தக் குக்கரை அடுப்பிலே வை, ஞானம் வந்துட்டான் போலேயிருக்கு, டேபிளைச் சுத்தம் பண்ணி, டிபன் எடுத்துட்டுப் போ, ஞானத்துக்கு பூரின்னு ரொம்பப் பிடிக்கும். இன்னிக்கு அதைச் செய்துடு'' என்று கூப்பிட்டுக்கொண்டே இருந்தாள்.

இவ்வளவு நாள் ஆகியும் கூட வேணி கலகலவென்று வளைய வராதது அவள் மனதை உறுத்திக் கொண்டு தான் இருந்தது. மருமகளின் மனத்தில் தன்னைப்பற்றிக் குறையெதுவும் உள்ளதோ என்று சந்தேகம் வந்தது ஜெயாவுக்கு.

அன்று வேணியின் அத்தைப் பெண், வேணி வயது தான் இருக்கும். வந்திருந்தாள் வேணியைப் பார்க்க, இரண்டு நாள் தங்கி விட்டுப் போகும் எண்ணத்தில் தான் வந்திருந்தாள்.

''வா, வா, மாலா, என்ன திடீர்னு, உன் வீட்டுக்காரர் வரலியா?'' என்று வரவேற்றாள் வேணி.

''ஊஹூம், அவர் வரல்லே, நான் அம்மா வீட்டுக்கு வந்தேன். வந்து ஒரு வாரம் ஆச்சு, பத்து மைல்லே இருக்கிற உன்னைப் பார்க்காம, திரும்பிப் போகமனசு வரல்லே. அதனாலே தான் புறப்பட்டு வந்திட்டேன்: அது சரி நீ எப்படி இருக்கே? கல்யாணத்தப்போ பார்த்ததுக்கு இப்போ கொஞ்சம் குண்டாயிட்டேடி. நிறையச் சாப்பிடறயாக்கும்!'' கேலியாகக் கேட்டாள் மாலா.

''அவ சாப்பாடே ரொம்ப மோசம்மா, கொஞ்சம் தான் சாப்பிடறா, நீ என்னன்னா குண்டாயிட்டான்னு சொல்றே'' என்று இடையில் கூறிய ஜெயா.

''வேணி, நீ பேசிக்கிட்டிரு. நான் போய் டிபன் எடுத்து வர்றேன்'' என்று கூறிவிட்டு உள்ளே சென்றாள். ஒரு வயதை ஒத்தவர்கள் பேசிக் கொள்வார்கள். தானும் இடையில் இருந்தால் நன்றாக இருக்காது. என்று தான், டிபன் எடுப்பவள் போல் உள்ளே போனாள் ஜெயா.

டிபன் கொடுத்து விட்டு வேலைக்காரி, என்ன செய்கிறாள் என்று பார்ப்பவள்போல் போய் விட்டாள்.

அடுத்த இரண்டு நாளும் சமையல், பலகாரம் எல்லாமே ஸ்பெஷலாக செய்து போட்டாள். கூட வேலை செய்ய வந்த வேணியை, ''நீ போய்ப் பேசிக்கிட்டு இரும்மா, நான் பார்த்துக்கறேன்'' என்று சொல்லி அனுப்பி விட்டாள்.

சாயங்காலமாக, வேணியும், மாலாவும் அவர்கள் அறையில் உட்கார்ந்து ஸ்டீரியோவில் பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். ஞானசேகரன் ஏதோ மீட்டிங் இருப்பதால் ஏழு மணிக்கு மேல் தான் வருவதாக கூறிப் போயிருந்தான்.

> பாகற்காய், புடலங்காய்களை சமைக்கும் பொழுது அதன் உள்ளே இருக்கும் சதைப் பகுதிகளை எடுத்து விளக்காமல் அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், தேங்காய்ப்பூ பொட்டுக்கடலை மாவு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசிறிக் கொண்டு, வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, பிசிறி வைத்துள்ளதைப்போட்டு மூடி வைத்து மெதுவான தீயில் வதக்கவும். வெந்தவுடன் இறக்கவும். இது மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பருப்பு சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தயிர் சாதத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.
>
> — வெ. சரோஜா.

தெருமுனையில் உள்ள அம்மன் கோவிலுக்குப் போய்விட்டு வர எண்ணிய ஜெயா, வேணியின் அறை வாசலில் நின்று, ''வேணி இப்படி ஹாலில் உட்கார்ந்து பேசிக்கிட்டு இருங்கம்மா, நானும் மாமாவும் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வர்றோம், கதவையும் தாழ் போட்டுக்கோ'' என்று கூறிவிட்டு ராஜவேலுவுடன் நடந்தாள்.

கோவில் வரை காற்றாட நடந்து விட்டு கடவுளை மனமார வேண்டிக் கொண்டாள். 'ஆண்டவனே, மீதி நாளும் இப்படியே சுகமாக இருக்க அருள் செய்' என்று வேண்டினாள். திரும்பும் போது வேறு ஏதேதோ பேசிக் கொண்டே வீட்டை அடைந்தார்கள்.

முன் வராந்தாக் கதவு திறந்திருக்கவில்லை இன்னும் ஞானசேகரன் வரவில்லை என்பதை ஊகித்தவாறே காலிங் பெல்லில் கைவைக்க போன ஜெயா ஏனோ சட்டென்று நிறுத்திக் கொண்டாள்.

வேணியும், மாலாவும் உள்ளே பேசிக் கொண்டிருப்பது காதில் விழுந்ததனால், அதைக் கேட்க வேண்டும் என்று அவளுக்குத் தோன்றியது தான் காரணம். ராஜுவேலுவும் அவள் எண்ணத்தை அறிந்தவராய் பேசாமல் நின்றார்.

''வேணி, உண்மையிலேயே நீ ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரிதாண்டி. நானும் வந்ததிலே இருந்து பார்த்திட்டேன், உன் மாமியார் உன்னை எவ்வளவு அன்பா வைச்சிக்கிறாங்க. என் மாமியார் இருக்காங்களே, அப்பா! ஒரு வேலை செய்ய மாட்டாங்க. ஆனா செய்யறதைக் குறை சொல்லிக்கிட்டே இருப்பாங்க. இதெல்லாமாவது பொறுத்துக்கலாம். அவங்க பையன்கூட நான் சிரிச்சுப் பேசிட்டாலோ, சினிமா, மத்தபடி வெளியே போனாலோ என்ன எரிச்சல் வரும் தெரியுமோ? அப்புறம் இரண்டு நாளைக்கு அந்த எரிச்சலை எல்லா விஷயத்திலேயும் காட்டுவாங்க. ஒரு சில நேரத்திலே ஏன்தான் இப்படி ஒரு கல்யாணம் பண்ணிண்டோம்னு இருக்கும். உன் மாமியாரைப் பார்த்தால், அவங்க நடந்துக்கறதைப் பார்த்தால், அவங்க காலிலே விழுந்து கும்பிடலாம் போல இருக்குடி.''

வேணி என்ன கூறப் போகிறாளோ என்று ஆவலுடன் கவனித்தாள் ஜெயா.

''அப்ப, நீயே நல்லா விழுந்து கும்பிடுடி. நீதான் என் மாமியாரை மெச்சிக்கணும். சே, சுத்தப் போர்! எப்படித்தான் இந்த ஒரு மகனைப் பெத்து இத்தனை வருடம் வளர்த்தாங்களோ தெரியலே. எப்படா கல்யாணம் பண்ணுவோம், எல்லாத்தையும் அவ தலையிலே தூக்கி வச்சிட்டு ஹாயா உக்காருவோம்னு இருந்திருப்பாங்க போலேயிருக்கு. சும்மா தொண தொணன்னு, ஞானத்துக்குக் காபி குடுத்தியா, ஞானத்துக்கு டிபன் வச்சியா, ஞானம் குளிச்சிட்டானு பார்த்தியா, இப்படி ஒரே ஞானம் புலம்பல் தான். இவங்க மகன் இவங்களுக்கு உலகத்திலே இல்லாத அற்புதமா இருக்கலாம்? அதுக்காக நானுமா சேர்ந்து ஆட முடியும்? அவரு என்ன சின்னப் பாப்பாவா? தனக்கு என்ன வேணும்னு கேட்டு வாங்கிக்க மாட்டாரா? அவரு குளிக்கிறதைக் கூட நான் போய்ப் பார்த்திட்டு நிக்கணுமா? எரிச்சல் பத்திக் கிட்டு வரும். பல்லைக் கடிச்சிகிட்டு பொறுத்துக்குவேன்.

நாங்க ரெண்டு பேரும் வெளியே கிளம்பிறோம்னு வச்சுக்க, எங்க இருந்தாலும் ஓடி வந்து அப்படியே முழுங்கற மாதிரி நாங்க போகிறதையே பார்த்துட்டு நிப்பாங்க. அது என்ன அப்படி ஒரு பார்வை?

இது மட்டுமில்லே! என் தலையிலேயே சமையல் வேலையைத் தூக்கிப் போட்டுடலாம்னு ஆனமட்டும் பார்த்தாங்க. நான் அதுக்கு மட்டும் இடம் கொடுக்காம நழுவிக்கிட்டே இருக்கேன். சமையல் பண்றது மாதிரி மகா போர் பிடிச்ச வேலை இன்னொன்று இல்லே தெரியுமோ? அம்மா வீட்டிலே சமையலுக்கு ஆள் இல்லாமே ஒருநாள் கூட இருந்ததில்லே. இவங்க அப்படி மிச்சம் பிடிக்கிறாங்களாம். ஒரு ஆள் போட்டால் குறைஞ்சாப் போயிடும்? நீ என்னவோ ஒரேயடியா இவங்களைப் போய்ப் புகழ்றியே!'' ஏளனமான சிரிப்புடன் முடித்தாள் வேணி.

அதிர்ந்து போய் நின்றாள் ஜெயா. அவளால் தன் காதுகளையே நம்ப முடியவில்லை. மகனும், மருமகளும் தனிமையின் இன்பத்தையும், இளமையின் ரசனையையும் அணு அணுவாக அனுபவிக்க வேண்டும் என நினைத்துத் தான் பண்ணிய காரியங்கள் எல்லாமே எரிச்சல் ஊட்டுபவையாகத்தான் இருந்ததா?

கட்டை விரலைத் தூக்கி, வெற்றியை நிலை நாட்டிக் காண்பிக்க எண்ணிக் கையை உயர்த்திய ராஜுவேலு, கலங்கிய கண்களுடன் நின்ற ஜெயாவைப் பார்த்தவுடன், தன்னையறியாமல் கையை கீழே இறக்கிக் கொண்டார். அவர் முகத்தில் இருந்த கேலிப் புன்னகையும் மறைந்தது.

''என்ன ஜெயா இது? இதுக்குப் போய் மனசை அலட்டிக்கிட்டு? உன் காலத்திலே பெரிய சமாசாரமா இருந்த விஷயங்களெல்லாம் இப்போ சர்வ சாதாரணமா ஆயிடுச்சு. அவ்வளவுதான். இதுக்குப் பேரு என்ன தெரியுமா? 'ஜெனரேஷன் கேப்' அவ்வளவு தான். நாளைக்கு வேணியோட மருமக இன்னும் வேறுபட்டுப் பேசலாம். எல்லாக் காலத்திலேயும் எல்லா மாமியாரும் ஒரே மாதிரியா இருக்கிறதில்லே. அதே போல மருமகள்களும் ஒரே மாதிரியா இருக்கிறதில்லே. இதை நீ புரிஞ்சிக்கோ. அசடு. தான். இதுக்கெல்லாம் போய் மனசைக் கஷ்டப்படுத்திக்கிட்டு, கண்ணைத் துடை முதல்லே'' சமாதானப்படுத்திய கணவனை ஏறிட்டுப் பார்க்க முடியாதவளாக, காலிங் பெல்லை அழுத்தினாள் ஜெயா.

முள்ளு தேன்குழல் (மகிழம்பூ) செய்யும் பொழுது, ஒரு கிலோ அரிசி மாவுடன் கால் கிலோ பயத்தம்பருப்பு, 50 கிராம் கடலைப் பருப்பு, 50 கிராம் உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து வறுத்து அரைத்து அரிசி மாவுடன் கலந்து செய்தால் மகிழம்பூ தனிச்சுவையுடன் நன்கு வெளுப்பாக இருக்கும்.

—பு. பாலா,

4 மாதம் போராடினேன்!

சுயமாக தொழில் தொடங்குவது என்பது எளிதான விஷயமில்லை. அதில் போராட்டங்களும், பிரச்னைகளும் ஏராளம். அப்படியிருக்கும்போது இளம் பெண் ஒருவர் அதையே சவாலாக ஏற்றுக்கொண்டு நடக்கிறார் என்றால்...? குமாரி அனுராதா தன் அனுபவங்களைக் கூறுகிறார்:-

'ஏதையாவது சாதிக்க வேண்டும்; எல்லாரையும் போல ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்துக்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கக் கூடாது' என்ற எண்ணம் பள்ளியில் படிக்கும்போதே எனக்குள் தோன்றி விட்டது.

இந்த எண்ணம் நான் சில பெரியவர்களின் நல்லெண்ணத்தினாலும் ஊக்கத்தினாலும் பாலிடெக்னிக்கில் சேர்ந்த போது முளை விட ஆரம்பித்தது. இயல்பாகவே எனக்கு எலக்ட்ரானிக்ஸ் துறையில் நாட்டம் அதிகம் இருந்தது. (இதற்கு என் இரு அண்ணன்மார்களும் முக்கிய காரணம். அதேபோல் அந்தத் துறையே கிடைக்கவும் செய்தது.

கடந்த ஆண்டு (1983) படிப்பை முடித்த போது பல கம்பெனிகளில் வேலை செய்ய அழைப்பும், வாய்ப்பும் கிடைத்தபோதிலும், என் தோழிகள் வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்த போது நான் மட்டும் வேலை தேடும் எண்ணத்தைக் கைவிட்டு, சொந்தமாகத் தொழில் தொடங்கலாம் என்று முடிவு செய்தேன்.

''நீ சிறு பெண். அதெல்லாம் ஆண்களால் தான் முடியும். நீ இப்போதுதான் படிப்பையே முடித்திருக்கிறாய். உனக்கு எதற்கு இதெல்லாம்'' என்று பலர் அதைரியப்படுத்தினார்கள்.

அவர்கள் இப்படி என்னை அதைரியப்படுத்த மேலும் மேலும் 'இவர்கள் சொல்வதற்காகவே நான் சொந்தத் தொழில் துவங்கி வெற்றிகரமாக நடத்திக் காண்பிக்க வேண்டும் என்று ஒருவித பிடிவாதம் எனக்குள் வேரூன்றி விட்டது.

இதனால் என் தந்தையை, தொழில் தொடங்க வேண்டும்' என்று வற்புறுத்த ஆரம்பித்தேன். அதில் அவர் காட்டிய ஊக்கமும் உற்சாகமும் என்னை நம்பிக்கை கொள்ள வைத்தன.

அவரது அனுபவமே எனக்குப் பக்கபலமாக நின்றது. இதனால் வீட்டிலேயே 'வீனஸ் இஞ்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன்' என்ற பெயரில் ஒரு சிறு தொழிற்சாலையை நிறுவ முடிந்தது.

எமர்ஜன்சி லைட்டுகள் செய்யலாம், ஆனால் அவை மற்றவர்கள் செய்வதிலிருந்து மாறுபட்டு இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுந்தது. இதனால் மற்ற லைட்டுகள் விளக்குகளில் என்ன நிறைகள், என்ன குறைகள் என்று ஆராய ஆரம்பித்தேன். சாதாரணமாக ஒரு சில நாட்களில் முடித்து விட வேண்டிய விளக்கு தயாரிப்பு கிட்டத்தட்ட 4 மாதங்கள் வரை நீண்டது. இதனிடையே ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு விதமாக நான் டிசைன் செய்த சர்க்யூட்டுகள் பலவிதமாக தோல்வியைத் தழுவ வைத்தன.

ஆனால் 'தோல்வியே வெற்றிக்கு முதற்படி' என்று என் குடும்பத்தினர் ஊக்கப்படுத்தியதால் என் பிடிவாதம் இன்னும் வளர ஆரம்பித்தது. பிரச்னை என்றால் தீர்வு ஒன்றும் இருக்க வேண்டுமல்லவா?

> கால் பெருவிரலின் நகத்தில் சொத்தை ஏற்பட்டு, சீழ் பிடித்து, குத்துவலி அதிகமிருந்தால் தீக்குச்சியின் முனையை நல்லெண்ணெயில் தோய்த்து, அதை விளக்குச்சுடரில் காட்டி பின் எண்ணெயைச் சூடாக விரல் நகத்தின் மீது விழச் செய்யவும். (சுடல் அடிப்பது) இப்படிச் செய்வதால் வலி குறையும்.
>
> —ரா. ஜெயா.

கிட்டத்தட்ட நான்கு மாதங்கள் தூங்கவும் தோன்றாமல் போராடினேன். கடைசியாக நான் விரும்பிய வண்ணமே நான் தயாரித்த லைட்டுகள் மாறுபட்டு விளங்குகின்றன. மற்றவற்றை விட நீடித்த உழைப்புடன், தரமிகுந்தும் இருந்தது.

இத்துடன் பூஸ்டர், ரிப்ரிஜிரேட்டரைப் பாதுகாக்கும் கருவி, எமர்ஜென்ஸி பவர் சப்ளை போன்றவற்றைத் தயாரிக்கும் அளவுக்கு என் அனுபவம் வளர்ந்தது.

இறைவன் அருளால் என் தொழில் எதிர்காலத்தில் வளர்ச்சியடைந்து குறைந்த பட்சம் இருநூறு பேருக்காவது நான் வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

வண்ணப்படம்: **ஆர். சுப்ரமண்யம்.**

ஸ்ரீ மாத்ரா

13

அக்னிக் கோட்டையுள் அம்பாளின் கூடாரத்தருகே விசுக்ரன் விக்ன யந்த்ரம் நாட்டியது இரவு வேளையிலாகும். தேவப் பிறவிகளான சக்தி ஸேனைகளுக்கு உறக்கம் தேவையில்லையாயினும், இராப்பொழுதில் அவை ஓய்வு கொள்வதுண்டு. எனவே போர் இல்லாத அவ்வேளையில் அவற்றுக்கு உறக்கம், ஓய்ச்சல், அடங்காமை முதலிய தன்மைகள் உண்டானதை மந்த்ரிணியும் தண்டினியும் அறிவதற்கு அப்போதே இடமேற்படவில்லை.

ஆனால் மறுதினம் கதிரவன் உதித்தவுடன் விஷயம் வெளிச்சமாயிற்று. விசுக்ரன் முப்பது அக்ஷௌஹிணிப் படைகளுடன் வந்து தீக்கோட்டைக்கு வெளியே நின்று வீராட்டஹாஸம் செய்து சக்தி கணங்களைப் போருக்கு அழைத்தான். அவை எழுந்திராமலே கிடந்தன. இதைக் கண்டவுடன் மந்த்ரிநாதையும் தண்டநாதையும் ஏதோ விபரீதம் விளைந்திருப்பதை ஊகித்தனர்.

இவர்கள் சக்திஸேனையைத் தட்டி எழுப்பியபோது, அல்லது எழுப்ப முயன்றபோது ஊகித்த விஷயம் ஊர்ஜிதமே ஆயிற்று.

"நாங்கள் அயர்ந்து, மயங்கி, அமைதியில் தான் கிடப்போம்; போர் முகம் புக மாட்டோம். நீ யார் மந்த்ரிணி எங்களைத் தட்டிக் கேட்க? உன் மந்திரம் எங்களிடம் சாயாது. அடியம்மா, தண்டினி! உன் தண்டனைக்கும் நாங்கள் பயப்பட மாட்டோம். நீங்கள் தண்டமிட்டு வணங்கும் அந்த அரசிக்குமே நாங்கள் அஞ்ச மாட்டோம், அடங்கவும் மாட்டோம்" என்று தூக்கக் கலக்கத்திலும் திடமான தீர்மானத்துடன் ஸ்பஷ்டமாகக் கூறிவிட்டு, சக்தி கணங்கள் (சக்தியின் கணங்களாகவா இப்போது அவை இருந்தன)? புரண்டு படுத்துக் குறட்டை விடலாயின.

அஸுர மாயை விளைவித்த ஆபத்து இது எனக் கண்ட ச்யாமளையும் வாராஹியும் மஹாமாயையான மஹாத்ரிபுரஸுந்தரியிடம் சென்று தங்களது ராணுவத்தின் "ஸ்ட்ரைக்"கை அவளுக்கு விண்ணப்பித்தனர். "விரோதி விசுக்ரன் பல வெள்ளம் அஸுரருடன் வந்து விண் பிளக்க வீர முழக்கம் செய்கிறான். நம் படையோ ஒத்துழையாமை செய்கிறது. இனி என்ன லீலை செய்ய உத்தேசித்திருக்கிறாயோ செய்து கொள் தாயே" என்று முடித்தனர்.

'இடுக்கண் வருங்கால் நகுக' என்கிறது தமிழ் மறை. லலித அம்பிகை இப்போது நகைதான் பூத்தாள். ஆஹா, இடுக்கண் தீர்க்கவே ஏற்பட்ட இறை மூர்த்தத்தைப் படைத்து விட்டது அந்த இளநகை!

வெறுமேயா சிரித்தாள் சீரார் தேவி? இவளது யுத்த லீலையில் நேராய்ப் பங்கு பெறாவிடினும் ஸாக்ஷி மாத்திரமாய் அதைக் கண்டு களிப்பதற்காக இவளது கரம்பிடித்த காமேச்வரனும் இதர தேவர்களுடன் எழுந்தருளியிருந்தான். அவனைப் பார்த்த வண்ணம் தான் மந்தஹாஸம் செய்தாள் மஹாதேவி. சிவ பரமேச்வரன் மீது அவளது கருவிழி தூவிய சில்லிப்புப் பார்வைக்குடன் பிறப்பாகவே சிறு சிரிப்பும் சிவப்புதட்டில் தெளிந்தது. பாதி மலர்ந்த பதுமம்போன்ற கண்களிலிருந்து பிறந்தது கருங்கடாக்ஷ அமுது. பாதி விரிந்த சிவப்புப் பாதிரிப் புஷ்பத்தினுள்ளிருந்து அதன் வெண் கேஸரங்கள் தெரியுமாப் போல சிறிதே திறந்த அதரம் வழியே பற்கள் தெரிய நகையமுது பிறந்தது. இவ்விரு அமுதங்களும் கலந்தபோது அந்த மூன்று வர்ணங்களுக்குரிய முக்குணங்களும் ஒன்று சேர்ந்தன. அவை முக்குணங்களுக்கும் அதீதமான முக்கட் சிவனை முன்னிட்டுப் பிறந்ததால் முக்தியமுதையே மூர்த்தியாக்கின.

ஆம், அமுதையே கன்னோரம், கன்னம், கண்டம் ஆகிய அங்கங்களிலிருந்து மத நீராகப் பெருக்கும் ஆனைமுகன் ஆவிர்பவித்து விட்டான்! அன்னை ஆவியாழப் பிரேமையோடு ஈசனை நோக்கிப் புரிந்த இன்னகையிலே இளவல் ஜனித்து விட்டான்!

ஈசனின் ஆறு நெற்றிக்கண்களுடைய நெருப்புப் பொறிகளில் வெற்றிவேலன் பின்னால் பிறக்கப் போகிறான். அதை அன்னையின் தொடர்பின்றி அப்பன் மட்டும் மகவு ஈந்ததாக அறியாதார் சொன்னாலும்,

ரா. கணபதி

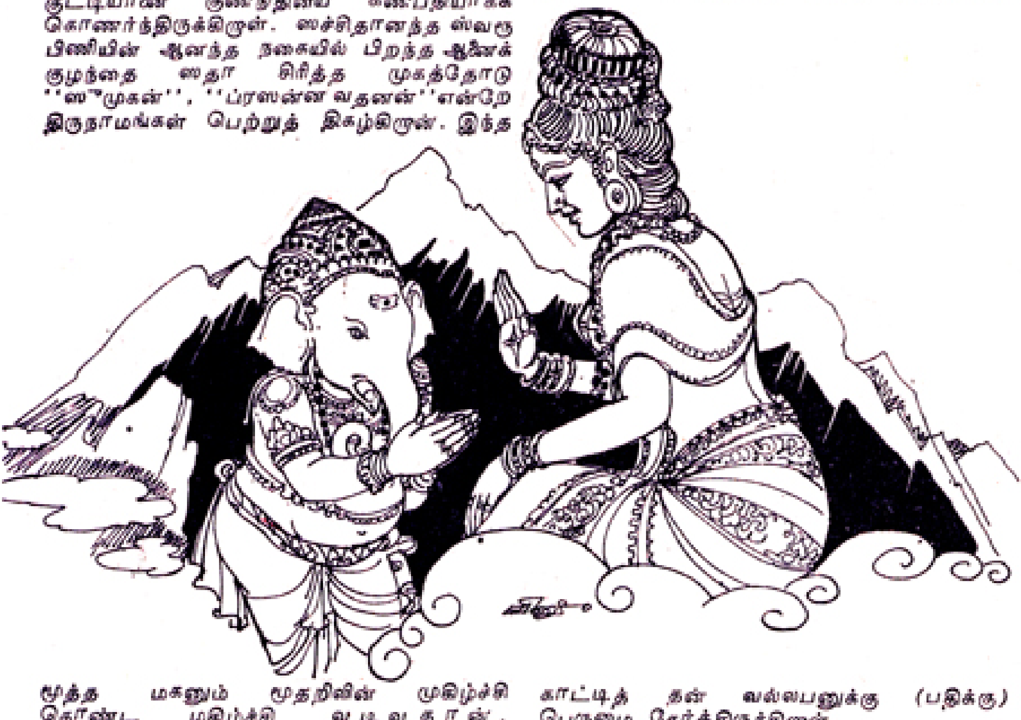
உலர் இஞ்சி

இஞ்சியைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 கிராம் இஞ்சித் துண்டுக்கு, இரண்டு எலுமிச்சம் பழம் சாறு பிழிந்து, உப்பு சேர்த்து (போதுமான சாறு சேர்ந்ததும் இஞ்சி சிவந்து விடும்.) மூன்று நாள் ஊற விடவும். பிறகு, வெய்யிலில் வேடுகட்டி, வைத்திருந்து, நீர்ப்பசை வற்றியதும், தாம்பாளத்தில் உலரவிட்டு, எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அஜீரணம், வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்து உணவில் வெறுப்பு, வாந்தி முதலியவற்றிற்கு ஒரு துண்டு உலர் இஞ்சி கைகண்ட மருந்தாகும்.

—கனகவல்லி.

ஐம்முகச் சிவனின் உள்ளே அதோமுகமாக உள்ள ஆறாவது வதனமும் அதற்குரிய நெற்றிக் கண்ணும் அம்பிகைக்கு உரியனவே என்று அறிந்தோர் கூறுவார்கள். அபிராமி பட்டரோ காமதகனப் பெருமானிடம் குமாரன் உத்பவித்ததே அம்பாளின் வல்லபத்தால் (வல்லமையால்) தான் என்று உறுதி செய்து பாடுவார்: ''காமனங்கம் தகனமுன் செய்த தவப் பெருமாற்கு... மூதறிவின் மகனுமுண்டாயதன்றோ வல்லி, நீ செய்த வல்லபமே!''

இப்போது நெருப்புப் பொறியினாலன்றி, சிரிப்புத் துளியினாலேயே அவள் மட்டும் குட்டியானை குணநிதியான கணபதியாகக் கொணர்ந்திருக்கிறாள். ஸச்சிதானந்த ஸ்வரூபிணியின் ஆனந்த நகையில் பிறந்த ஆனைக் குழந்தை ஸதா சிரித்த முகத்தோடு ''ஸுமுகன்'', ''ப்ரஸன்ன வதனன்'' என்றே திருநாமங்கள் பெற்றுத் திகழ்கிறான். இந்த



மூத்த மகனும் மூதறிவின் முகிழ்ச்சி கொண்ட மகிழ்ச்சி வடிவுதான். சிவனைக் குறித்து எழுந்த கடாக்ஷத்தில் விளைந்ததே நாயகியின் நகைப்பு என்பது தவிர இங்கு அப்பன் தொடர்பின்றி அம்மை தன்னிலிருந்து தன்னையே தனயனாகத் தந்திருக்கிறாள்!

ஆயினும் பதியிடம் பதிந்த பார்வையையே அவள் கணபதி அவதாரத்துக்குக் காரணமாகக் கொண்டது அவளது அதிசய பதிவ்ரதா தர்மத்தின் பெருமையாகும். பெயரளவுக்கேனும் அவனை அரசனாகக் கொண்டே தான் அரியணை ஏறுவது. ஸாக்ஷி மாத்திரமாகவேனும் அவனை அருகில் கொண்டே அமர் புரிவது. காரணமாத்திரமாகவேனும் அவனைக் கருத்திலும் கருவிழிப் பார்வையிலும் கொண்டே குழந்தையைக் கொணர்வது — என்றிப்படியெல்லாம் மஹா பராசக்தி தனது மாபெரும் சக்தியை மஹாதேவனின் பாற்படுத்திப் பணிந்து காட்டிப் பெண்மையறத்தின் பெருமை கொண்டவனைப் பெருமைப் படுத்துவதே எனக் காட்டியிருக்கிறாள். சக்தி ஸேனையை அவன் ஸம்பந்தமின்றியே ஸ்ருஷ்டி செய்தாள். பாலாவுங்கூடப் பரமன் தொடர்பின்றித் தோன்றியவளே போலும்! இதற்கெல்லாம் ஈடுகட்டுவது போல தற்போது விக்ன யந்த்ரத்தால் இடர்ப்பாடு ஏற்பட்டு, இடர்களைய நேர்ந்த போது நேசநாயகனை முற்படுத்தியே விக்நேச விநாயகனை ஈந்திருக்கிறாள். தன்னுடைய வல்லபத்தைச் சற்றே குறைத்துக் காட்டித் தன் வல்லபனுக்கு (பதிக்கு) பெருமை சேர்த்திருக்கிறாள்.

ப்ரணவமாக எக்காலும், முக்காலும் உள்ள மூத்த திருப்பிள்ளையார் ''வல்லப கணபதி''யாக அவதரித்தார். வல்லமை எனப்படும் ஆற்றல் மயமான தேவியை இடது தொடையில் வைத்து அணைந்த மூர்த்தியே வல்லப கணபதி. ''மஹா கணபதி'' என்பது இவனைத்தான். திருமகள் — திருமால், பார்வதி — பரமேசன், ரதி — மதனன், பூதேவி — பூவராஹர் என்ற நான்கு திவ்ய தம்பதியர் முறையே இவனை முன்புறம், வலப்புறம், பின்புறம், இடப்புறம் ஆகிய நான்கு பக்கங்களிலும் சூழ்ந்திருப்பார்கள். சிவ—சக்தி ஸுதனாகவே முதற்கண் மதிக்கப்பெறும் விநாயகன் அவர்களுக்கும் முன்னதாக லக்ஷ்மீ—நாராயணர்களைத் தனக்கு நேர்முன்னே கொண்

டிருப்பது சைவ — சாக்த — வைஷ்ணவ மரபுகளுடைய ஸமரஸ இசைப்பின் உச்ச ஸ்தானத்தைக் காட்டுகிறது. மதன — ரதி தம்பதி இவனுக்குப் பின்புறம் இருப்பது இவனை ஸ்மரித்தால் காமம் பிறபட்டு ஓடுவதைக் காட்டும். மண்ணிலேயே விண்ணைக் காட்டும் பிருத்வி தத்துவத்தை விநாயகன் விசேஷமாக உணர்த்துவதால் பூதேவியை மீட்டெடுத்து வந்த பூவராஹர் இவனுக்கு ஒரு பக்கலில் விளங்குகிறார்.

இம்மஹாகணபதிக்குப் பக்கத்துக்கு ஐந்தாக மொத்தம் பத்துக் கரங்கள். அக்கரங்களில் தரித்துள்ள வஸ்துக்கள் மேற்சொன்ன நான்கு தம்பதியரும் இவனுள் அடக்கம் எனக் காட்டும். சிவபெருமான் அர்த்தநாரியாகும் போது இடப்புறம் அம்பிகை தத்துவத்தைக் காட்டுகிறரெனில் மஹாகண'பதியோ தமது வலக்கரங்களில் திருமகள், பார்வதி, ரதி, பூதேவி ஆகிய பெண் தெய்வங்களின் சின்னங்களையும், அவற்றுக்கு நேர் நேரான இடக்கரங்களில் திருமால், ஈசன், காமன், வராஹமூர்த்தி ஆகிய ஆண் தெய்வங்களின் சின்னங்களையும் தாங்குகிறான். மேல்ஜோடிக் கைகளில் வலத்தே லக்ஷ்மியின் பத்மமும், இடத்தே விஷ்ணுவின் சக்ரமும்; அதற்குக் கீழ் அடுத்த ஜோடிக் கரங்களில் பார்வதியின் பாசாயுதமும் பரமேச்வரனின் சூலாயுதமும்; இதற்கும் கீழ் ஜோடிக் கைகளில் ரதியின் கருங்குவளை மலரும் மதனனின் கரும்புவில்லும்; அதற்கும் கீழான எதிரெதிர்க் கரங்களில் பூதேவிக்குரிய நெற்கதிரும், வராஹருக்குரிய கதாயுதமும்.

பத்துக் கரங்களில் எஞ்சும் இரண்டான அடி ஜோடிக் கைகளில் விநாயகனுக்கே உரியதான தந்தமும், மாதுளம்பழமும்.

வீட்டிலேயே சிகப்புச் சாந்து

இந்த சீசனில் பவழ மல்லிகைப்பூ கிடைக்கும். சுமார் அரைக் கிலோ அளவு பூவை எடுத்து, மண் இல்லாமல் சுத்தம் செய்து கையால் கசக்கிப் பிழிந்தால் ஒரு டம்ளர் சாறு கிடைக்கும். பிறகு மெல்லிய துணியால் வடிகட்டவும் இரும்பு வாணலியை எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இல்லாமல் சுத்தம் செய்து பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாற்றை அதில் விட்டு இரண்டு மூன்று நாள் வெயிலில் வைத்தால் நீர்வற்றி சாந்து பதம் வரும். இரண்டு சொட்டு செண்ட்டு விட்டு நன்ருகக் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு, வேண்டும் போது குச்சியால் எடுத்து நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளலாம்.

—கே. பட்டம்மாள்.

தந்தம் வலது கையில்; மாதுளை இடதில். இவனது வலப்புறம் பெண்மையைக் குறிப்பது. பெண் யானைக்குத் தந்தம் கிடையாதென்பதை யொட்டி அப்பக்கம் இவனுக்கு தந்தமில்லை. ஒற்றைக் கொம்பனாக இருக்கிறான். முகத்தின் வலதுபுறத்தில் இல்லாத தந்தமே வலக் கையில் விளங்குகிறது! பெண்மையின் கையில் ஆண்மை அடங்குகிறது!

(இறைவன் செய்த மாதுளைக்குப் பதில் மானுடர் செய்யும் மோதகம் இடம் பெறுவதுமுண்டு. ஆன்ம பூரண இன்பத்தைக் குறிக்கும் இனிப்புக்குத்தான் இரண்டுமே உருவகம்.)

பத்துக் கரம் இருப்பினும், 'கரி' என்றும் 'ஹஸ்தி' என்றும் ஆனைக்குப் பெயர் தரும் கையான துதிக்கை அல்லவோ குஞ்ஜரானனுக்கு முக்யம்? அத் துதிக்கையில் அமுத கும்பத்தை ஏந்தியிருக்கிறான் அமுதரூபி.

'தாயைப் போலப் பிள்ளை' — வலிதை போலவே செம்பருத்தி வண்ணமாய் ஜ்வலிக்கிறான் பிள்ளையாரப்பன். தாயையும், தந்தையையும் போல முடியிலே இளமதி சூடி, அது காரணமாக ''பாலசந்திரன்'' என்று பெயர் பெற்றவன் இவன். நிறைந்த நிறைவைக் காட்டும் தொப்பை வயிறன். அவ்வுதரத்தின் அடியிலிருந்து மூலாதார நாதம் ஆசையின் அடங்கிய கர்ஜனையாக மந்த்ர ஸ்தாயியில் குமுகுமுத்தபடி உள்ளது.

இவன் இடத்தொடையில் இடம்கொடுத்துள்ள வல்லபைக்கு ஸித்தலக்ஷ்மி என்றும் பெயர் சொல்வதுண்டு. அற்புத சக்திகளான அஷ்ட ஸித்திகளுக்கு ஆதாரம் அவள். இவ்வற்புதங்களுக்கும் மேலான அடங்கிய ஆன்ம ஸித்திக்கு ஆனைமுகன் உருவமாவான். அந்த ஒரு ஸித்தி பெற்றேரிடம் இத்தப்பல ஸித்திகள் தன்றுலேயே உலகநலனை முன்னிட்டுக் கூடிவிடும் என்பது உட்பொருள்.

உத்பவித்த மாத்திரத்தில் மஹாகணேசன் செய்த காரியம் தன்னுடைய மஹா மஹா மாதாவை நமஸ்கரித்ததுதான். நமது முதல் வணக்கத்தைப் பெறும் தெய்வம் புரிந்த முதற்காரியம் முன்னறி தெய்வமான அன்னையை வணங்குவதே!

அன்னை அவனுக்கு ஆசி பொழிந்தாள். எதன் பொருட்டு உத்பவிக்கப் பெற்றுனே அப்பணியில் அவனை ஏவினாள்.

குதித்துப் புறப்பட்டது குஞ்ஜரச்செல்வம்!

விக்ன யந்த்ரத்தைத் தேடி (அல்லது தேடுவது போல பாவித்து) நிக்கோட்டை எங்கணும் சுற்றித் திரிந்து, அம்பிகையின் பாசறை அருகில் அது புதைந்திருப்பதைக் கண்டான் கணநாதன்.

நிலத்தை அகழ்ந்து யந்த்ரத்தை வெளியே எடுத்தான். அப்புறம், ஒரு நொடி தான்! பொடியாகி மேலே பறந்தது விசுக்ரன் வீசிய விக்ன யந்த்ரம்! விக்நேசன் தனது தந்தத்தால் குத்திய குத்தலில் பொடித்த யந்த்ரத் துகள்கள் மேலே எழும்பி அங்கு

யந்த்ர பாலகர்களாகச் சூழ்ந்திருந்த துர் தேவதைகளின் மீது பட்டவுடன் அவை யாவும் அழிந்தன. சூர்ணமான யந்த்ரப் பொடிகளும் சூன்யமாய் மறைந்தன.

அப்புறம் கேட்பானேன்? மயக்கம், தயக்கம், தூக்கம், சோர்வு முதலிய துராவேசங்களிலிருந்தும், அடங்காமை என்ற மூல மஹா பிசாசத்திடமிருந்தும் சக்தி கணங்கள் சட்டென விடுபட்டன.

முன்னிலும் சிறப்பான ஊக்க உற்சாகத்துடன் அக்கணங்கள் கணநாதனைப் பின் தொடர்ந்து யுத்த பூமி சென்றன.

பெண்படையே கொண்ட தேவி இந்த ஆண் மகவால் அதற்கு ஏற்பட்ட இடரைக் களைந்து புத்துயிர்ப் பெய்தது. ப்ரக்ருதி தர்மத்தில் இரு பாலும் இணைந்து நிற்க வேண்டுமென உணர்த்தவே போலும்!

இப்போது ஓர் ஆண் படையை, தன்னைப் போன்ற ஆனைமுகப் படையைப் படைத்தான் விக்னராஜன். மொத்தம் ஏழு கோடி கஜங்கள். ஒரு கோடிக்குத் தானே நேராகத் தலைமை தாங்கினான். மற்ற ஆறு கோடிகளில் ஒவ்வொரு கோடிக்கு ஒரு ஸேநாதிபதியாக ஆமோதன், ப்ரமோதன், ஸுமுகன், துர்முகன், விக்னன் (அல்லது அவிக்னன்), விக்னகர்த்தன் என்ற ஆறு விநாயகர்களை ஸ்ருஷ்டித்தான். ஸித்திகள் என்ற அற்புத சக்திகளில் கவடு விடும் எண்ணிறந்த ஆற்றல்களைக் குறிக்கும் ''ரித்திகள்' இந்த அறுவருக்குப் பத்னியராயினர். இவ்வாறாக மீண்டும் ஆண் — பெண் ஸமத்துவம் வெளிப்பட, படைகள் அக்னிக் கோட்டைக்கு வெளியே வந்து அவுணப் படைகளின் மீது மோதின.

கணேச கணங்கள் செவிகளை ஆட்டிச் சென்றது புஷ்கல, ஆவர்த்தசப் புயல் முகில்களாக அசுரர் படை மீது வீசி அவர்களைச் சிதறவடித்துச் சிதைத்ததாம். இதற்கு எஞ்சியவர்களை அவற்றின் பிளிறல் கோஷம் பிளந்து சிதைத்ததாம்! இதற்கு எஞ்சியவர்களை அவற்றின் பிளிறல் கோஷம் பிளந்து தள்ளியது! அதற்கும் மிஞ்சியவர்களை கணேச கணங்கள் துதிக்கையை வளைத்துப் பிடித்தும் (ஆஹா, கொடுமை போல் தோன்றுவதிலேயே அவுணருக்கு எப்பேர்ப்பட்ட அநுக்ரஹம்?) தந்தங்களால் குத்தியும், ஆயுதப் பிரயோகம் செய்தும் ஸம்ஹாரம் செய்தன.

விக்ன யந்த்ரம் புழுதியாய் மறைந்தது போலவே இப்போது தன் படையெல்லாமும் அடியோடு மறைந்து, புழுதி மட்டுமே ரணபூமியைச் சூழ்ந்திருப்பதைக் கண்டான் விசுக்ரன். அப்போதும் பின் வாங்காமல் தன் மாயா சக்தியையெல்லாம் திரட்டி கஜமுகாஸுரனைப் படைத்து கஜமுகதேவன் மேல் ஏவினான்.

தன்னைப் போலவே உருவோடு வந்த கஜாஸுரனைப் பார்த்தான் பிள்ளைப் பெருமான். 'ஆனை பலம்' என்பது வழக்கு. இந்த பௌதிக பலத்தாலேயே வெற்றி காணலாமென எண்ணித்தான் விசுக்ரன் கஜமுகாஸுரனை ஏவியது. இப்போது அருள் பலமே உண்மை பலம் என்று காட்ட விநாயகன் உளம் கொண்டான். 'பலமற்ற அடியவரும் தன்னை இதயத்தில் தரிக்கும்படியாக அவ்வளவு லேசாயும் தன்னால் நிற்க முடியும்; இத்தனை லேசாக நின்றாலும், தனது அருள் பலம் வெற்றிக் கொடி நாட்டும்' எனக் காட்ட மனம் கொண்டான். எனவே அல்ப ஜந்துவான ஒரு மூஷிகத்தின் மீது ஆரோகணித்து, கஜாஸுரனை எதிர்கொண்டான்.

பின்னர்? எதிரி என்று எதிரே நிற்க அந்த அஸுரனும்' இல்லாமல் அழிந்து போனான்.

விசுக்ரன் போர்க்களத்தை விட்டுப் புறமுதுகிட்டு ஓடினான்.

ஜயகணேசனாக ஸ்ரீ லலிதாம்பிகையின் திருமுன்னே போய் நின்றான் அவளது அருமை மைந்தன்.

இஞ்சி முறப்பா

இது குருத்து இஞ்சி ஸீஸன். நிறைய இஞ்சி முறப்பா தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால், வருஷம் முழுக்க, அஜீரண சமயங்களில் உதவும். குருத்து இஞ்சி கால் கிலோ வெல்லம் 400கிராம் கோதுமை மாவு 1 கப் நெய் 1 டீஸ்பூன் இஞ்சியைத் தேய்த்து மண்போக அலம்பி, நைஸாக அரைக்கவும். வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு, வடிகட்டி, கெட்டிப்பாகு கோர்க்கவும். கெட்டிப் பாகில் விழுதைப் போடவும். அம்மியை அலம்பிய நீரில், கோதுமை மாவைக் கரைத்து, அடுப்பில் விழுது சற்றுக் கெட்டிப் பட்டதும், கோதுமை மாவைக் கலந்து நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில், ஜாம் பதத்தில் இருக்கும்போதே கொட்டவும். சிறிது நேரத்தில் கெட்டிப்படும். சிறு வில்லைகளாக்கி, உபயோகிக்கவும்.

—கனகவல்லி.

களிப்பே உருவான களிற்றுக் கன்றைக் கண்டு உளம் குளிர்ந்தாள் உமையாள்.

''என் கண்ணே! இனி எந்த தேவதைக்கு எவர் வழிபாடு செய்தாலும் அதன் தொடக்கத்தில் உனக்குப் பூஜை செய்தாலே பலன் ஏற்படுமென ஆணையிடுகிறேன்'' என்றுகூறி ஆனைமுகனை முன்நிற்கும் முதற்தெய்வமாக்கி அருளினாள்.

(தொடரும்)

(திருத்தம்: 11—ம் அத்யாயத்தில் 'நித்ய விக்னு' எனக்காண்பது 'நித்யக்லின்னா' என்றும், 'வஷ்ணி' எனக் காண்பது 'வஹ்னி' என்றும் இருக்கவேண்டும்.)

உங்கள் உரிமையை... விடாதீர்கள்!

ஆமாம். இதைத்தான் நீங்கள் தாரக மந்திரமாகக் கொள்ள வேண்டும். திருமணச் சட்டங்களைப் பற்றியெல்லாம் இதுவரை படித்தீர்கள். அதன் நிபந்தனைகள், வெவ் வேறு பட்ட மதத் திருமணங்கள் இவைகள் இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும்.

ஆனால் படிப்பது படி' நடக்க முடியுமா. குடும்பம் என்று வந்து விட்டால் கொஞ்சம் அடங்கித்தான் போக வேண்டும். கணவன் சரியில்லையென்று கோர்ட்படி ஏற முடியுமா, என்றெல்லாம் நினைக்கிறீர்கள் இல்லையா?

இன்றைக்கு நமது பாரத நாட்டில் கோடிக் கணக்கில் பெண்கள் அப்படித்தான் இருக்கிறார்கள். கணவன் தன் மனதுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று உடனே விவாகரத்து செய்ய வேண்டாம்; உண்மைதான், திரு மணம் என்பது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் தான்.

ஆனால் 'உன்னைக் காலம் முழுவதும் காப்பாற்றுவேன்' என்று கைப்பிடித்த நாயகன் மனைவியைப் புழுவினுக்கும் கேவல மாக எத்தனை இடங்களில் நடத்தவில்லை? அவன் மட்டுமா? மாமியார், நாத்தனார், மைத்துனர்கள் என ஒரு பட்டாளமே தன் வீட்டிற்கு வந்தவள் ஒரு திருவிளக்கு என நினைக்காமல் மண்ணெண்ணெயை ஊற்றி ஜோதியாக எரிய விடுகிறார்கள். இத்தனைக் கும் அப்படி எரிந்த பெண்கள் பலரும் பட்டதாரிகள்



எனவே 'சட்டப்பகுதி' என்று வந்த வுடன் பக்கத்தைத் திருப்பி விடாதீர்கள். சட்டம் நமக்கு என்னென்ன உரிமைகளைக் கொடுத்திருக்கிறது என்பதைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை நல்லதாகவே இருக்கட்டும்; அடுத்த வீட்டில் கொடுமைப்படும் சகோதரிக்கு உங்கள் ஆலோசனையைக் கூறலாம் அல்லவா?

1976—ஆம் ஆண்டு சட்டத்திருத்தம் பெண்களுக்குப் பல உரிமைகளை அளித்திருக் கிறது. குறிப்பாக விவாகரத்து வழக்கு களிலும், 'கொடுமை' செய்யப்படுகிறேன் எனத் தொடுக்கப்படும் வழக்குகளிலும் பெண்கள் கனிவுடன் கவனிக்கப்படுகிறார்கள்.

கணவன் விவாகரத்துத் தொடுப்பானேயா னால் அந்த வழக்கு முடியும் வரையிலும், தன் வேறு திக்கு இல்லாத மனைவி என்ன செய்ய முடியும்? வழக்குத் தீர்ப்பாகும் வரை வாழ்க்கைச் செலவிற்கு வழி கோரலாம். கணவன் அதைக் கொடுத்தேயாக வேண்டும். பிறகு நிரந்தர ஜீவனாம்சமும் கொடுக்கப் படும்.

அதேபோல மனைவி புத்தி சுவாதீன மற்றவள் என்று வழக்குத் தொடர்ந்தால் சாட்சியங்களால் மட்டுமே அது தீர்மா னிக்கப்படுவதில்லை. நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன் என மனைவி நிரூபிக்க வேண் டிய அவசியமும் இல்லை. இவள் புத்தி சுவா தீனம் அற்றவள் என வழக்குத் தொடர்ந் தவர் தான் மருத்துவச் சான்றிதழ்களோடு நிரூபிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது விட்டுக் கொடுத்தல் தான். ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு அளவு என்பது உண்டு. இன்றைக்கு எத்தனையோ 'கேஸ்'களில் இறக்கும் தருவாயிலுள்ள பெண்ணின் வாக்குமூலங்கள் மூலமாகவே தப்பித்துக் கொண்ட குற்றவாளிகள் உண்டு.

கணவனின் சுற்றத்தார் அனைவருமாகச் சேர்ந்து கொண்டு இவளை எரித்திருப் பார்கள். ஆனால் மனைவி இறக்கும் தரு வாயில் தன் கணவன் சிறைக்குச் செல்வதை விரும்ப மாட்டாள். எனவே 'தற்செயலான விபத்தாக நடந்தது இது. யாரும் என்னை எரிக்கவில்லை' என மரண வாக்குமூலம் கொடுத்து விடுவாள்.

இதற்காகவே இப்போது வேறு சில திருத்தங்களும் வந்திருக்கின்றன. பாதிக்கப் பட்ட நபர்தான் குறிப்பிட்ட வழக்கைத்

தொடர வேண்டும் என்பதில்லை. அக்கம்பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் (அ) வேறு யாரேனும் உறவினர்கள் கூட நீதிமன்றத்திற்கு மனுச் செய்யலாம்.

மாதர் சங்கங்களோ, பெண்கள் அமைப்புக்களோ குறிப்பிட்ட நபரின் சார்பாக வழக்கைத் தொடுக்கலாம்.

'இப்படி இவர்கள் என்னைக் கொடுமைப் படுத்துகிறார்கள்' என எங்கோ இந்தியாவின் மூலையில் இருந்து கொண்டு ஒரு அபலை எழுதிய கடிதத்தையே மனுவாக உச்சநீதி மன்றம் ஏற்றுக் கொண்டு வழக்கை ஆரம்பித்து வைத்திருக்கிறது.

எனவே சமூக ரீதியாக பணம் என்பது மிகவும் அவசியமான பொருளாக மாறி விட்டது. மனைவியின் மூலமாக வெகு எளிதாக நிறைய சம்பாதிக்கலாம் என்று சிலர் நினைத்து விட்டார்கள். வரதட்சணைக் கொடுமைகள் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி விட்டன.

அங்கே பெண்ணின் படிப்பு, அழகு, குணம் எல்லாமே அடிபட்டுப் போய் பெண்ணைக் கொண்டு பொன்னைச் சேர்க்கும் நிலை அதிகமாகி விட்டது.

இது எங்கோ நடக்கும் சம்பவமில்லை. புற்று நோய் போல நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. நாளையே உங்கள் குடும்பத்திலும் நடக்கலாம். இதை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுவது நல்லது.

சட்டம் பெண்களுக்கு அளித்துள்ள உரிமைகளைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வழக்கறிஞரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள். 'அடங்கிப் போவது' நல்லதானாலும், கொடுமைகளை எதிர்த்து நிற்பதே நல்லது. உங்கள் வழக்கறிஞரிடம் எல்லா உண்மைகளையும் கூறி உங்கள் நிலையைத் தெளிவுபடுத்துங்கள் 'மருத்துவரிடமும், வழக்கறிஞரிடமும் உண்மையைச் சொல்ல வேண்டும் என்பார்கள்.

திருமணம் என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் நடப்பது. திருமணம் நடந்தவுடன் முழுமையாக ஒரு பெண் வேறு உலகத்திற்குள் நுழைகிறாள். அப்போது அவளுக்கு இருக்கும் கடமைகள் பெரியது தான். ஆனால் உரிமைகளும் நிறைய இருக்கின்றன. அதிலும் சட்டரீதியாக அவளுடைய உரிமைகளைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

—டி. ஆர். ரமேஷ்

சாதாரணமாக ஒன்று முதல் ஆறு வயதாகும் குழந்தைகள் நல்ல சத்துணவினால் நன்கு வளர்கின்றனர். அதேசமயத்தில் போதுமான சத்துக்கள் குறைந்தால் வெகு சீக்கிரத்தில் தொத்து நோய்களுக்கும் மற்ற உடற் குறைகளுக்கும் ஆளாகிறார்கள். நோய் வாய்ப்பட்டால் அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி இரண்டுமே குன்றி விடுகிறது. ஆகவே கவனமுள்ள பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு எத்தகைய உணவினைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது.

உடல் உயரம்:

ஒரு சராசரி குழந்தை தன்னுடைய முதல் வருடம் 25 செ. மீ. வரையில் வளர வேண்டும். பிறகு 1—2வயதில்—12.4 செ. மீ. 2—3 வயதில் —8.9. செ. மீ., 3—4 வயதில் — 7.3 செ.மீ., 4—5 வயதில் — 5.6 செ. மீ. வரையில் வளர வேண்டும்.

உடல் எடை:

முதல் வருடம் வரையில் 6.5 கிலோவும், பிறகு 1—2 வயதில் 2.5 கிலோ, 2.3 வயதில் 2.1 கிலோ, 3—4 வயதில் 2.0 கிலோ, 4—5 வயதில், 1.9 கிலோ என்ற அளவில் உடலில் எடை கூட வேண்டும்.

சத்து பற்றாக்குறை:

இந்தியா போன்ற முன்னேறும் நாடுகளில் உள்ள 1—6 வயது குழந்தைகளின் உணவில் பொதுவாக கலோரி, புரோட்டீன் விட்டமின் 'ஏ', 'பி' (ரைபோப்ளேவின்) மற்றும் இரும்பு போன்ற சத்துக்கள் குறைகின்றன என்பது பல சர்வேக்கள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. இத்தகைய சத்துக்களின் குறைவினால் ஏற்படும் அறிகுறிகள் இவர்களிடம் பெரும்பாலும் தெரிகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக புரோட்டீன் — கலோரி சத்துக் குறைவினாலும், விட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவினாலும் உண்டாகும் நோய்கள் இவர்களிடையே பரவலாகத் தென்படுகின்றது.

ஆகவே கீழ்க்கண்ட பட்டியல்களில் உள்ளபடி உள்ள உணவு வகைகளை அதே அளவில் கொடுத்து வந்தால் எத்தகைய குறைபாடுகளையும்நிவர்த்தி செய்யலாம்.

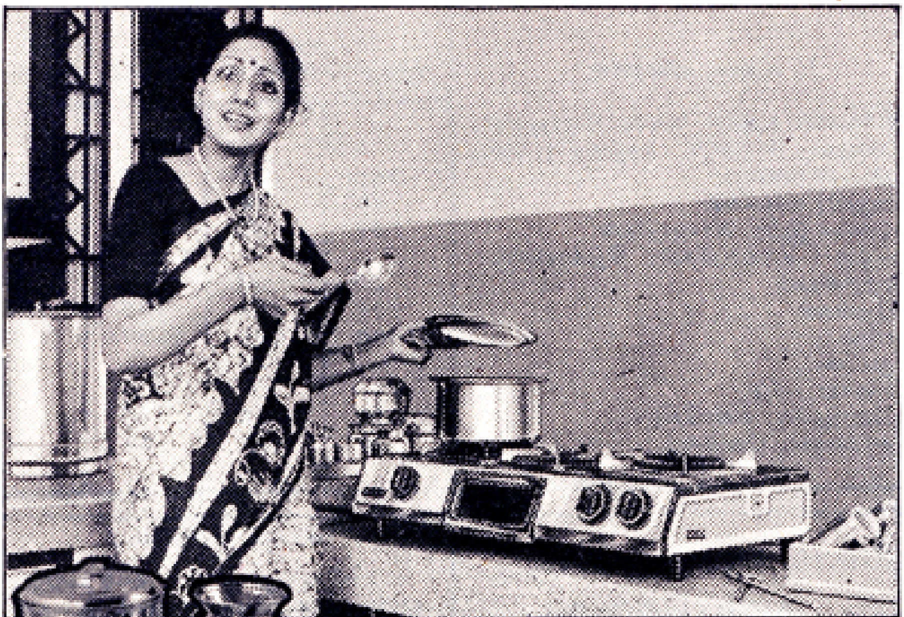
1-6 வயது வரையிலுள்ள குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சரிவிகித (Balanced) உணவு — (உயர்ந்த வருவாயுள்ளவர்களுக்கு) இந்த உணவில் அதிகமான பால், பழங்கள் முட்டை, புலால், மீன் ஆகிய அதிக விலையுள்ளவை உள்ளன.

உணவு வகைகள்	(கிராம் கணக்கில்)			
	1—3 வயது		4—6 வயது	
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
சீரியல்ஸ் (அரிசி, ரவை, கோதுமை, மைதா, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவை.)	100	100	140	140
பருப்பு வகைகள்	30	20	40	30
பச்சை இலை, காய்கறிகள்	50	50	75	75
மற்ற காய்கறிகள், கிழங்குகள், முதலியன	30	30	30	30
பழங்கள்	100	100	100	100
பால்	1000	700	1000	700
முட்டை	—	30	—	30
புலால், மீன்	—	20	—	30
கொழுப்பு, எண்ணெய்	20	20	25	25
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40

(குறைந்த வருவாயுள்ளவர்களுக்கு உணவுப் பொருட்கள்	(கிராம் கணக்கில்)			
	1—3 வயது		4—6 வயது	
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
சீரியல்ஸ்	120	120	170	170
பருப்பு வகை	50	40	60	50
பச்சை, இலை, காய்கறிகள்	50	50	75	75
மற்ற காய், கிழங்குகள்	30	30	50	50
பழங்கள் (தக்காளி, பப்பாளி) கொய்யா, வாழை முதலியன.)	100	100	100	100
பால்	600	400	600	400
கொழுப்பு, எண்ணெய்	20	20	25	25
புலால், மீன், முட்டை	—	40	—	50
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40

(சீரியல் வகைகளில் கூடியவரை கேழ்வரகினை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்; ஏனெனில் அதில் அதிக இரும்புச் சத்தும், கேல்ஷியமும் உள்ளன.)







சேலம்
எவர்சில்வரில்
தயாரிக்கப்பட்ட
பாத்திரங்கள்
எல்லா பிரபலமான
பாத்திரக்கடைகளிலும்
கிடைக்கும்.

❝சதா ஹூட்டி அடிக்கும் என் குழந்தைகளுடனும்,
எளிதில் எதையும் லேசில் ஒப்புக்கொள்ளாத என் கணவருடனும்,
என் ஆறு வருஷ மண வாழ்க்கையில் எனக்குத் தெரிந்தது
ஒன்று இரண்டு விஷயம்தான்.

ஷாப்பிங்கையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்.

நான் எந்தப் பொருளையும் கேட்டுப் பார்த்துதான் வாங்குவேன்.
அதுவும் என் மனதிற்கு திருப்தி ஏற்பட்டு, குடும்பத்திற்கு
உதவுகிற சிறந்த பொருளாக இருந்து,
சரியான விலையில் இருந்தால்தான் வாங்குவேன்.

உதாரணமாக என் கணவருக்கான பேண்ட் துணியாகட்டும், எனக்கான தையல்
மிஷினாகட்டும்,என் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுச் சாமான்களாகட்டும் அல்லது
விலை உயர்ந்த பொருட்களான டி.வி., ஃப்ரிட்ஜ், சமையல் சாதனங்கள் இவைகளில்
எதுவானாலும் சரி, எல்லாவற்றுக்கும் மேலே சமையல் பாத்திரங்கள் ...
ஆமாம் அதிலேயும்தான்—இவ்விஷயங்களில் நான் தவறியதேயில்லை.

சமையல் பாத்திரங்கள் வாங்க எப்பொழுது கடைக்குப் போனாலும் அப்பாத்திரங்கள்
சேலம் எவர்சில்வரில் செய்ததுதானா என்று குறிப்பாக கவனித்து வாங்குவேன்.
சேலம் எவர்சில்வரில் செய்த பாத்திரங்கள், கரும்புள்ளிகளோ, கறைகளோ
பிடிக்காது. அப்பாத்திரங்கள் என் வீட்டு சமையலறையை ஒளிதுலங்கச் செய்கிறது.
வருடக்கணக்கில் உபயோகித்தாலும் பளபளப்பு போவதில்லை. வாழ்நாளிற்கும் உழைக்கக் கூடியவை.
நான் எனக்குத் தெரிந்தவர்களிடம் சொல்வதெல்லாம் சேலம் எவர்சில்வர் பாத்திரம் என்று
கேட்பதோடு நில்லாமல், அதையே வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி வாங்குங்கள் என்பதுதான்❞

ஸ்டீல் அத்தாரிட்டி ஆஃப் இந்தியா லிமிடெட்.
ஒரு இந்திய அரசு நிறுவனம்
சேலம் உருக்காலை
சேலம் 636 013 தமிழ் நாடு.

சேலம் எவர்சில்வர். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான பாத்திரங்கள்.

Sista's-SSP.224.84 TM B

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பூசம், வயது 33, 5' 8'' உயரம் பி. எஸ்ஸி. DATL–1600. சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் அக்கவுண்டண்டாக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு சென்னையிலோ அல்லது சென்னைக்கு மாற்றலாகக் கூடிய மத்திய – மாநில – வங்கி மற்றும் நல்ல துறைகளிலும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்பம் மற்றும் விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1678.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள் வயது 45, உயரம் 5' 2'' கேட்டை, முதல் பாதம் எஸ். எஸ். எல். ஸி. தனிப்பட்ட முறையில் எலக்ட்ரிகல் காண்ட்ராக்டராக ரூ. 600 மாத வருவாயில் கோவையில் தொழில் செய்யும் தந்தையற்ற மணமகனுக்கு படித்து வேலைக்கும் போகும்(அ போகாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும், எளிய திருமணமும் ஏற்கத் தக்கது. இதுவேமுதல் திருமண முயற்சி. குடும்ப விவரம், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1679.

Alliance invited for Vadama, Kousika, 26 years, Anusham, 165 cms, nationalised bank employed graduate groom earning Rs. 1200. p. m. from parents of fair, and goodlookng employed / unemployed girls upto 26. subsects no bar. contact with horoscope and a recenty taken postcard size photo Box No: 1680.

Preferably Doctor Bride for a Koundinya. Swathy, 33/173 cms. M. B. B. S. Doctor. Box No: 1681.

Alliance solicited from well placed brides for Vadama Boy aged 27 years, Purattadhi, 5'-7" Bharadwaja Gothram, Employed in Railways at Hubli. Please reply with horoscope and famly details. Box No :1682

பையன் வடமாள், வயது 29, படிப்பு பி. யூ. ஸி. வங்கியில் வேலை வருமானம் ரூபாய் 1000. நல்ல வசதி உள்ள பெண் தேவை. அரசாங்க வேலையில் அல்லது வங்கியில் உள்ள பெண் இருந்தால் சம்மதம். குழந்தை இல்லாத இளம் விதவை அல்லது சிறு ஊனம் உள்ள பெண்ணாகவும் இருந்தால் சம்மதம். பெட்டி எண்:1683

A Brahmin widower of sixty and presently employed retired pensioner scientist needs a genial and soulful lady partner for a quiet life. Box No: 1684.

Proposals with horoscopes and full particulars invited from Tamil Srivaishnava parents of educated and accomplished girls, Non - Vadoola below 25 for boy of 27, 'Asvjni star, practising Chartered Accountant in Delhi. Height 5' 8", Healthy, Good Personality. Family prominent in South Indian Society in Delhi for 4 decades. Box No: 1685.

வங்கி வேலையில் உள்ள உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 27 வயது வடகலை ஷடமர்ஷண கோத்திரம், ஐயங்கார் பி. காம்., பட்டதாரி பையனுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. வங்கி வேலையில் உள்ள பெண் உச்சிதம். பையனுக்கு அங்காரக தோஷம் உண்டு. ஜாதகத்துடனும், பெண்ணின் போட்டோவுடன் மற்ற விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1686.

வட ஆற்காடு அகமுடைய முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயது ஓசூர் TVS–ல் 2000 சம்பளம் பெறும் சுவாதி நட்சத்திரம் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகனுக்கு இதே வகுப்பைச் சார்ந்த 23 வயதுக்குட்பட்ட அழகும் நிறமும் பிளஸ்டூ வரை படித்த நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1687.

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

எம். ஏ. பி. எட்., படித்து மேல் நிலைப்பள்ளி ஆசிரியராகக் கோயமுத்தூரில் பணியாற்றும் முக்குலத்தோர் வகுப்பைச் சேர்ந்த — சிவந்த நிறமும், நல்ல உயரமும் உள்ள மணமகனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் அழகிய மணமகள் தேவை. சாதி, மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண்: 1688.

வடமாள். பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம், பட்டதாரி, 5' 3'' 34 வயது, பம்பாயில் தனியார் துறையில் ரூபாய் 2000.க்கு மேல் சம்பளம். மணமகள் 26–29 வயதில், பட்டதாரியாகவும், டிரான்ஸ்பரபிள் உத்தியோகமாகவும் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1689.

Alliance invited for educated Bombay-Velanadu, Koundinya Telugu Brahmin-Arudhra-Slim 32/170/1500 Textile Representative for Mafatlal Fabrics from parents of educated girls, reply with family Background to Box No: 1690.

Wanted Non-Kasyapa, Madras employed girl earning minimum Rs. 700. for Ashtasahasram, Rohini, B. Sc., 28/163 cms Simpson, Iyer boy getting Rs. 1200. subsect agreed; Horoscope photo (returnable) to Box No: 1691.

சைவ வேளாள முதலியார் வகுப்பு 29–1300–170 பம்பாயில் மத்திய அரசு ஊழியம். சென்னைக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம். சைவம் பிரிவிலிருந்து நற்குணம் வாய்ந்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். விளம்பரம் நல்ல தேர்விற்கே பெட்டி எண்: 1692.

Proposal invited for M. Sc., CAIIB Bank Manager, age 33, height 180 cms, fair complexion from Solia- Vellala or sub-vellala, unemployed graduate girl above 25 years height - 160 cms. Box No: 1693.

Wanted Non-Srivatsa Iyer B. Tech/B.E./ Doctor Bride below 23 very fair good looking above 5' 3' for B.Tech., M. S, Green Card Holder boy 27, 5' 10", very well placed in U S. A., only son propertied, highly connected send Horoscope and family details to Box No: 1694.

Brahmin Vadama age 53 owning House Property income Rs.1500. seeks of suitable bride widow, Divorcee acceptable, Subsect no bar. Box No: 1695.

A Tamilian Sunni Muslim, widower 48 years 167 cms, fairand Healthy, working in Sultanate of Oman; invite alliance from, Bride over 30 years, about 160 cms Slim, fair, decent and respectable, atleast have studied S.S. L C, and wellversed in English, Tamil Urdu/Hindi. Independent widow or widow with one Child under five years may also apply soonest withrecent Photograph (returnable) to Box No: 1696.

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தொழிற்படிப்பும் பள்ளியில் முதுநிலை எழுத்தராகப் பணி புரியும் முப்பத்தி ஏழு வயது — பரணி நட்சத்திரம். சைவ வேளாள பிள்ளை மணமகனுக்கு சைவப் பிள்ளை வகையில் அல்லது சைவ முதலியார் இனத்தில் உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உடன் திருமண ஏற்பாடு செய்யலாம். பெட்டி எண்: 1697.

அரசு வங்கியில் பணிபுரியும் 26 வயது பட்டதாரி (162 செ.மீ.) இந்து, தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பு மணமகனுக்கு, அழகும், நல்ல குடும்பப் பின்னணியும் உள்ள வங்கியில் — மத்திய அரசில் பணிபுரியும் இளம் பட்டதாரி பெண் தேவை. பெற்றோர்கள் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1698.

அரபு நாட்டில் மஸ்கட்டில் சொந்தமாக கார்பென்டர் கடை வைத்து இருக்கும் வயது 34, மாப்பிள்ளைக்கு பெண் தேவை. சாதி வன்னியர் க்ஷத்திரிய நாயக்கர் மாத வருமானம் 6000ரூபாய், பெண் நல்ல அழகுடன் இருக்க வேண்டும். படித்து இருக்க வேண்டும். விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். தென் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் தெரியப்படுத்தவும். பெண் வேலையில் இருக்கக் கூடாது. 1699.

ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டலில் நிரந்தர அதிகாரியாக மத்தியக் கிழக்கு நாட்டில் ரூபாய் 7000. சம்பளத்திலுள்ள ரோமன் கத்தோலிக்கவயது 30 பட்டதாரி மணமகனுக்கு 20–29 நர்ஸ் அல்லது தொழில் செய்யும் பெண்கள் ஆசிரியை, அல்லது தொழில் இல்லாத மணமகள் தேவை. எவ்வித குடும்பப் பொறுப்பும் இல்லாத இலங்கையில் பிறந்தவர். வீட்டு வசதி செய்து கொடுப்பதை விரும்புகிறார். சாதி, மதம், நிறம் கவனிக்கப்பட மாட்டாது. ஆரோக்கியம் முக்கியம். புகைப்படத்துடன் வசதி குறைந்த பெண்களும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1700.

Aliance invited from Broad minded educated bride for Sadamarshana, Propertied Vadakalai Iyengar G uduate bridegroom 30 years, Kr thigai, quite handsome and healthy but no sight in the left-eye which is not noticeable, own Business, Monthly Income Rs. 1000. alliance from poor famlies acceptable. reply with Horoscope Photo, Biodata to Box No: 1701.

அருணகிரி எம். ஏ. பி. எல்., மத்திய அரசு துறையில் வேலை பார்க்கிறார். மாதம் வருமானம் ரூபாய் 1350. இவருக்கு வசதியுள்ள கிறிஸ்துவ— இந்து மதத்தில் எந்த வகுப்பினரானாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். வகுப்பினர் பற்றிச் சம்பந்தமில்லை. பெட்டி எண் 1747.

Wanted a Madras employed bride for a well employed Telugu brahmin groom, 32 years, earning 1300, early decent marriage. Reply Box No: 1748.

ஒரு முகப்பரு எப்போதுமே மற்றுமொரு முகப்பருவிற்கு வழி வகுக்கிறது. அதனால்தான் சிறந்த செயல்திறன் கொண்ட புதிய தரம் மிகுந்த கிளியரிசில் உங்களுக்குத் தேவை.

புதிய தரம்மிகுந்த கிளியரிசில்

ஆன்ட்டி-பாக்டீரியல் டிரைக்ளோசினுடன்

பருக்களை நீக்க உதவுவதோடு அவை பரவாமலும் தடுக்கிறது.



முகப்பருக்கள் இயற்கையாகவே தோன்றி வளர்வது. அவை பருவ வயதில் தோன்றியும், மறைந்தும் காணப்படும். அதைப்பற்றிய கவலையோ அல்லது சட்டை செய்வதோ, அது போக வழி செய்யாது. நகத்தினால் பிடுங்குவதும் ஆபத்தானது. அதனால் நீங்கள் பருக்களைப் பரவச் செய்வதோடு, அதிக பருக்கள் தோன்றுதலுக்கும் காரணமாகிறீர்கள்.

டிரைக்ளோசினுடன் சேர்ந்த புதிய தரமான கிளியரிசில் எதனால் பருக்களின் தொல்லைக்குப் பலன் மிகுந்த பதிலைத் தருகிறது.

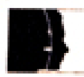
புதிய தரம் மிகுந்த கிளியரிசில் பருக்களை மட்டும் நீக்குவதில்லை. அவை பரவாமலும் தடுக்கிறது. ஏனென்றால் அது சிறப்பான ஆன்ட்டி-பாக்டீரியல் மருந்துக் கலவையைக் கொண்ட டிரைக்ளோசினைப் பெற்றது. டிரைக்ளோசினைக் கொண்ட புதிய தரமான கிளியரிசில், பருக்களை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களைத் தடுத்து, சருமத்தைப் புண்ணுறாது பாதுகாக்கிறது. அதனால் பருக்கள் பரவாது.

மிகச்சிறந்த பலனை புதிய தரமான கிளியரிசிலின் மூலம் எப்படிப் பெறுவது?

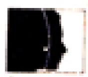
முதலில் முகத்தைக் கழுவுங்கள். பின்பு புதிய தரமான கிளியரிசிலை முகம் முழுவதும் தடவுங்கள். பருக்கள் உள்ள இடத்தில் கூடுதலாகத் தடவுங்கள்.

மிகச்சிறந்த பலனைப்பெற, புதிய தரமான கிளியரிசிலை தினமும் இரண்டு வேளைக்கு, காலையிலும், மாலையிலுமாக, குறிப்பிட்ட காலம் வரை உபயோகியுங்கள்.

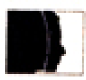
டிரைக்ளோசினுடன் இணைந்த புதிய தரமான கிளியரிசில் ஒப்பற்ற மூன்று வழிகளைக் கொண்டது.



பருக்களைத் திறக்கிறது:



பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கிறது:



பருக்களை உலரச் செய்கிறது:

புதிய தரமான கிளியரிசில் பிருதுவாக்குவதோடு, பருக்கள் காய்வதாலான கறுப்புத் தோலினையும் தளர்த்துகிறது.



மேலும் வேனிஷிங் மெடிகேஷனும் கிடைக்கும்.

28 வயது நிரம்பிய டி. எம். இ. படித்த என்ஜினியர் ரூ. 1800. மாத சம்பளம் வாங்கும் சோழிய வெள்ளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு. அதே பிரிவைச் சேர்ந்த. வேலைக்கு செல்லாத பளஸ்டூ அல்லது பட்டப்படிப்பு (Convent) படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவருக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். M. Ravindran c/o M. Vijayaiakshmi 16, Ramanathan Street, Mahalingapuram, Madras-34.

வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (கவுண்டர்) — வயது 31 படிப்பு எம். எஸ்ஸி. ஏ.ஜி., டி. எஸ். எம். சர்க்கரைத் துறையில் பணிபுரிகிறார்; மாத வருமானம் ரூ. 2000—. பெறுகிறார். சொந்த வீடு நிலம் உள்ளது. இவருக்குத் தகுதிக்கேற்ற படித்த பண்புள்ள, அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ச. சண்முகநாதன் 12. மேற்கு ரதவீதி. பெண்ணாடம்—606 111.

மணமகன் தேவை

23 வயதான பி. எஸ்ஸி படித்துள்ள 5' 4'' உயரமுள்ள அழகான வேளாளர் (NON—VEG) குலத்து 7—ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த செவ்வாய்தோஷ ஜாதகமுள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1702.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள். திருவாதிரை எஸ். எஸ். எல். சி. நன்றாகச் சமையல், தையல் வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த 26 வயதுடைய காது கேளாத ஊமைப் பெண்ணுக்கு நல்ல குணம் கருணை உள்ளம் கொண்ட படித்த நிரந்தர வருமானம் கொண்ட மணமகன் தேவை. கோவிலில் வைத்து திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். வரதட்சிணை கொடுக்க வசதியில்லை. இதேமாதிரி குறையுள்ள வேலை பார்க்கும் ஊமைப்பையனானாலும் அல்லது இரண்டாந்தாரமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. கடைசி வரைக்கும் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டும். போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1703.

சென்னை தமிழக அரசில் நிரந்தர பணியிலுள்ள அழகான, சிவப்பு நிறமுள்ள, பி.எஸ்ஸி, வயது 36 பண்புள்ள ஆற்காடு முதலியார் பெண்ணுக்கு சென்னை, சுற்றுப்புறங்களில் அரசு பணி புரியும் வியாபாரம், சொந்த தொழில் புரியும் வரன் தேவை. முதலியார் உட்பிரிவு தடை இல்லை ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்:1704

Aliance nvited from Vadakalai Ayyangar Gooms for Srivatsa Kettai third padam 31 years M. A. B.Ed. girl employed in a private school earning Rs. 600. per month, medium complexion and well versed in domestc affairs. Thenkalai Ayyangar acceptable. Grooms in decent jobs may apply with horoscope to Box No: 1705.

எம். பி. பி. எஸ். படித்து கவர்ன்மெண்ட் ஆஸ்பத்திரியில் டாக்டராக வேலை பார்க்கும் முப்பத்து மூன்று வயதுடைய அழகிய சைவப் பிள்ளை பெண்ணுக்கு அதே சுத்த சைவப்பிள்ளை இனத்தில் எம். பி பி. எஸ் டாக்டர் (அ) என்ஜினியர், பி. ஈ., (அ) வக்கீல் ஆக வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை விரைவில் திருமண ஏற்பாடும் செய்யலாம். பெட்டி எண்: 1706.

Graduate Brahmin Iyer groom 30/36 decently employed wanted for a Koundinya, slim 26/t5' - 4'' medium complexion B.Com bride staying in Cacutta. An early& smple marrage. Reply with horoscope & Photograph. Box No: 1707.

Aliance invited from Saiva Pillai (Vegetarian) well empoyed bridegroom for 30 year old Government employed girl Reply with Horoscope. Box No: 1708.

அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அசுவனி. 7—ல் கேது,8ல் சனி 34 வயது பி. ஏ., சிவப்பு டைப்பிங், தையல், வீட்டு வேலை தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் 40 வயதுக்குள்ளான மணமகன் உடனே தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1709.

Allance invited from Non-Srivatsa Vadakalai Iyengar boys with M.Tech, B. Tech., M.B.A., C. A. and prospective employment for a good looking Graduate girl 27. Height 161 cms, birh star Rohini-4. employed in a Nationalised Bank. Reply with Horoscope to Bo x No: 1710.

பி. எஸ்ஸி. பி. எட்., படித்து ஆசிரியையாக உத்தியோகம் பார்த்து வரும் பிரஹசரணம் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் பெண்ணுக்கு வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி 40, வயதும் அல்லது சற்று மேற்பட்டதுமான வயதுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் டிரான்ஸ்பரபிள் அப்படியின்றேல் விவரங்கள் தேவை. பெட்டி எண் 1711.

வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், 30வயது மாநிறம், 5' 3''கேட்டை. வேலூரில் தனியார் கல்லூரியில் பேராசிரியை (வேலை வேண்டாமெனில் விட்டு விடப்படும்)திருமணம் நன்றாக நடத்தப்படும். தகுந்த வரன்கள்தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும் பெட்டி எண்: 1712.

தெலுங்கு பிராமணர் (தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்) கோனசீம வர்கம் பௌரகுத்ச கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், பி. ஏ., மூன்றும் ஆண்டு படிக்கும் எல்லாக் குடும்ப வேலை தெரிந்த பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தரமான உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு எதுவாகிலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1713.

பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம் உத்திராடம், 22வயது 5' 3'' கமார், பட்டதாரி மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு வங்கி, பொதுத்துறை நல்ல கம்பெனியில் வேலையில் இருக்கும் 29—க்கு மிகாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் இணைக்கவும். பெட்டி எண்: 1714.

Brahmin IyerMatch from well employed/ settled Tamil or Kerala boys of respectable family upto 42 for smart talented Home loving Good-looking graduate employed girl, 37, 162 cmsrespectable famıly Horoscope optional early decent marriage. contact Box No : 1715.

மணமான 15 நாட்களில் பிரிவினை ஒப்பந்தத்துடன் தாய்வீடு வந்ததுதான். நான்கு வருடங்களுக்கு முன் கணவர் இறந்து விட்டதாக இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் செய்தி மட்டுமே கிட்டியது. இந்நிலையிலிருக்கும் 37 வயதான இந்து தெலுங்கு. நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நாயுடு பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்கு மேல் நல்ல நிலையில், நல்ல உத்தியோகத்தில் (வெளி நாடாக இருந்தாலும் சரி அன்பும், நல்ல குணமும் பரந்த நோக்கமும் உள்ளவர் தேவை. மனைவியை இழந்தவரும், விவாகரத்து பெற்றவரும் பிரச்சினை அற்ற நிலையில் இருப்பவர்களும் தெலுங்கை தாய் மொழியாகக் கொண்ட இந்துக்களுக்கு முதலிடம் அளிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 1716.

பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட குடும்பத்திலிருந்து மணமகன் தேவை. ஆத்ரேய கோத்திரம், தென்கலை அய்யங்கார் 25 வயது. 5 அடி 2 அங்குலம் உயரம், நல்ல நிறம், அழகு, அடக்கம், வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பி. ஏ. படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு காலில் லூகோடெர்மா புள்ளிகள் தெரியாதபடி உள்ளன. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1717.

செங்குந்த முதலியார் பட்டதாரி, சென்னையில் அரசாங்க வேலையில் உள்ள உத்திராட நட்சத்திரம்— 3–ம் பாதம், 7–ல் அங்காரக தோஷமுள்ள, வயது 27. நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. முதலியார் உட்பிரிவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜாதகக் குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:1718

வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் கவுண்டர், பிள்ளை மற்றும் உட்பிரிவில் உள்ள நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள ஐந்தரையடிக்குக் குறையாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 32 வயதுக்கும் 35 வயதுக்கும் உட்பட்ட மணமகன் தேவை. உடனடி திருமணம் செவ்வாய் தோஷம் இருப்பினும் பரவாயில்லை. பெண் 30 வயது முடிந்தவள் பி. ஏ. டி. காம் 5' 3" சிவந்த நிறம். நல்ல நிடாத்திரமும் குடும்பப் பாங்குமுடையவள். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டிஎண்1719

பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 21, மிருகசிருஷ நட்சத்திரம், சிவப்பு நிறம், 5' 2" பி. காம், கடைசி வருடம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்து விட்டு வேலைக்குப் போகாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தரமான உத்தியோகத்தில் 900–க்கு குறையாமல் சம்பாதிக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1720.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள் அனுஷ நட்சத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 35–38 வயதுற்குள் அரசு அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1721

பி. ஏ. படித்த பம்பாயில் மத்திய அரசில் வேலை செய்யும் பிரஹசரணம் கபி கோத்திரம் மிருகசிருஷம், 31 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த வேலையில் பம்பாயிலோ, சென்னையிலோ இருக்கும் மணமகன் தேவை விருப்பம் உடையோர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1722.

Wanted groom for Kerala Iyer Girl aged 22, employed in Central Government (New Delhi) as Steno. Athreya Gothram Vadamal, Star Poosam. Apply with horoscope. Box No: 1723.

Wanted Non-Srivatsa Boys between 36 and 38 years, preferably Kerala Brahmin, having professional yqualified own Accomodation and good Income for girls stars Revathy (35) Aswathy (33) both graduates goodlooking not employed decent family. Apply in detail preferably with Horoscopes Box No: 1724.

Wanted suitable decently empl oyed groom 42-47, for Gouthama, Brahacharanam, girl, Colege Professor - Subsects acceptable Box No: 1725.

An young educated, good looking, broadminded, (Hindu/Backward Community) non-wealthy girl required educated, broad minded, wealthy brideg room. Caste/religion widower, any other difficulties no bar Box No: 1726.

Alliance solcited from wellplaced grooms for Vadama girl 36, Punarpoosam, 5' 2" Kousika Gothram, very fair M. A., respectable family. sub-sect no bar. Please reply with horoscope and family details. Box No: 1727.

Aliance for Madhwa, Kannada tall girl 31 B.Sc. and B. Ed. Uni ersity irst. Parashara Aslesha Teaching in English medium School, Gujarat. Staying with mother, Sister's family. Apply with Horoscope Box No: 1728.

Alliance for fair beautiful Matrculater Iyengar Divorcee girl aged 28 years, star Mrigaseerisham NaitrubaKasyapa Gothram well placed Iyer/Iyengar grooms below 36 years Reply wth Photo and details. Box No: 1729

Alliance invited from well placed suitabel grooms 38-42 for Gouthama, Braha-charanam, Bank empoyed girl. Subsects acceptable. Box No: 1730.

பாதராயணச கோத்திரம் (பாரத்வாஜ கோத்திரம்) தெலுங்கு முதுகு நாடு. மிருகசீரிஷம், கடகலக்னம். 31 வயது. மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில். பி டி ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை தெலுங்கு பிராமண இனத்தவருள் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்:1731.

Alliance for Kasyapa Iyer girl Divorcee no encumberance 29/160 B. A fair good looking respectable well todo family. Reply Box No: 1732

பி. ஏ தேறிய. சென்னையில் மத்திய அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள 26 வயது (பூரட்டாதி 2–ம் பாதம். 5'2'') ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திர ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு வரதட்சிணையே குறியாக இல்லாத தகுந்த வரன் தேவை. கலத்தடையில்லை. ஜாதகமும் மற்ற விவரங்களும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1733.

ஹரித கோத்திரம் பிரஹசரணம் ஐயர். சுவாதி நட்சத்திரம். பட்டதாரி. செவ்வாய் தோஷமுள்ள. மாநிறமான வேலைக்குச் செல்லாத 5 அடி உயரமுள்ள 29 வயது பெண்ணுக்கு. ஆபீஸர் பதவியில் நல்ல வருமானமுள்ள 36 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1734.

Brahmin Engineer/MBA/CA India/Abroad for pretty, very fair, slim girl, 23/156, B. E (Elec) Doing M. E with fellowship Srivatsa, Tamil, Iyer Vadama, Madras based. Horoscope details. Box No: 1735.

Aliance invited from Vadakalai Iyengar boy for good looking, Srivatsa employed girl Tiruvonam, 34/5" in T.N.E.B. Salary above 1200. Thenkalainobar-Box No :1736

Suitable alliance invited from parents of well-placed Non-Bharadhwaja Vadama Brahmin boys for Goodlooking girl, 25, employed in Nationalised Bank at Madras. Canara Bank Officers preferable. Reply with Horoscope and Biodata.Box No: 1737.

Correspondence invited from parents of securely employed and well settled, non-haritha gothram, South Indian Brahmin boy, aged not more than 33 years, with own accomodation, regarding alliance for a 25 year old, good-looking 5' tall graduate, natonalised bank employed girl from a decent Kerala Brahmin family. No Dowry. Apply Box No: 1738.

இந்து நாடார் வயது 27 – சென்னையில் அரசாங்க வேலை – வருவாய் ரூ. 940. ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு வரதட்சிணை நகைகள் எதிர்பார்க்காத இந்து நாடார் சமூகத்தையே சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள (சென்னையிலேயே பணிபுரியும் அல்லது சென்னைக்கு மாற்றல் வாங்கக் கூடிய) வரன் தேவை. பெட்டி எண்:1739

சோ—ழிய வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயது எம். எஸ்ஸி பி. எட் படித்து அரசாங்க உத்தியோகத்தில் பணியாற்றும் பெண்ணுக்கு. வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது படித்துச் சொந்தமாக தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை· குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1740.

Alliance from well placed grooms for Keraite-Vadama Matriculate girl 33 Thiru-vonam 4th padam religious, fair. subsects wellcome. Decent immediate marriage. Rse-pond Box No: 1741.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பி. இ. எஞ்சினியரிங் பட்டதாரி நல்ல அழகும். குடும்பப்பாங்கும் நிறைந்த இருபத்தொன்று வயது பெண்ணுக்கு அதே மரபில் தகுதியான பணியில் அமர்ந்துள்ள 25–28 வயதுள்ள எஞ்சினியரிங் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெற்றோர்களிடமிருந்து புகைப்படம்; ஜாதகக் குறிப்புடன் திருமண சம்பந்தமான கடிதத் தொடர்பு வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 1742.

பம்பாயில் மத்திய அரசில் ரூ. 1500. சம்பாதிக்கும் 39 வயதான.– வடமாள். பாரத்வாஜ கோத்திரம். திருவாதிரை நட்சத்திரம் – பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பம்பாயில் வசிப்பவராயின் உசிதம். பெட்டி எண்: 1743.

வடமாள் பாரத்வாஜம் வயது 29. திருவாதிரை நல்ல நிறம். பி. யூ. சி. வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான. வேலைக்குப் போகாத பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் மற்றவிவரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1744.

அகமுடைய முதலியார் (அ) துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியையாக பணிபுரியும் 35 வயதுடைய மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. முதல் தாரமாகவோ (அ) இரண்டாம் தாரமாகவோ இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வியாபாரமாக தொழிலிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1745

Wanted a well setted Telugu Brahmin groom for a graduate grl, 27 years, working in Telegrahps Department, Madras. Early decent Marriage. Please reply to Box No: 1746.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.




அக்ஷயா.
அலுமினியம் அடிப்பாகம் கொண்ட
ஒரே எவர்சில்வர் சமையல் பாத்திரங்கள்.
akshaya
பிரமிப்பூட்டும் நவீன சமையல் சாதனம்.
சமைக்கவும்... பரிமாறவும்.
ஓரியண்டல் அப்ளையன்ஸஸ் பிரைவேட் லிட்.
8, விக்டோரியா கிரெஸன்ட், சென்னை-600 105.
ista's-OA 230.84 TM A





ஆம். திறமையான பெண்மணிகள் சுலபமாக எதையும் வாங்கி விடுவதில்லை. கூர்ந்து, ஆராய்ந்து செயல்படுவதே அவர்களின் தனிச்சிறப்பு. அம்மாதிரியான பெண்மணிகளுக்காக உருவாக்கப்பட்டதே பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர். எப்போதும் பளபளப்புடனும் உறுதியாகவும் உழைக்க உத்திரவாதம் தரக்கூடியது பட்டர்ஃப்ளை மட்டுமே. ஒவ்வொரு முறையும் அதைத் துலக்க நீங்கள் செலவிட வேண்டியது சிறிதளவு வெந்நீரும், சோப்புத்தூளும், சில தருணங்களுமே. பட்டர்ஃப்ளை தரமான 18 கேஜ் கனமுள்ள (non-magnetic) ஒரே தகட்டினால் உருவாக்கப் பட்டுள்ளதால் அதில் கீறல்கள், கருங் கோடுகள், விரிசல்கள், தேய்வு போன்றவை ஏற்படுவதே இல்லை. எல்லாவற்றுக்கும் மேல் பட்டர்ஃப்ளை பூரண பாதுகாப்பானதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

- தேவைக்கேற்ற கொள்ளளவுகள் : 3, 5, 6, 7.5 10 & 12 லிட்டர்
- இரண்டு பிரஷர் பான் மாடல்கள்
- 40 வருட உலோக உற்பத்தி அனுபவம்

30% எரிபொருள் சிக்கனம்
10 வருட உத்திரவாதம்

பட்டர்ஃப்ளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

தயாரிப்பாளர்கள் : கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்

147, காரப்பாக்கம் பழைய மகாபலிபுரம் ரோடு சென்னை-600 096 போன் : 552587, 555127, 556091

ASP GE 1114

Registered as a Ne



பாப்பாவின் பச்சிளம் சருமத்தில் முத்தமிடுதல்போல் மென்மையானது

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்—
பாப்பாவின் சிறிய உலகின் சில
சிறந்த பொருட்களில் ஒன்றாகும்.
பாப்பா மீதான உங்கள் ஸ்பரிச
மென்மையும் பாசமும்
போன்றதாகும் ஜான்ஸன்ஸ்
பேபி சோப்பில் உள்ள லனோலின்.
மென்மை மணம் வழங்குகிறது
ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப—
நாளெல்லாம் குழந்தைக்கு
நறுமணம் தருகிறது.



ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்
தூய்மையானது, மென்மையானது
பாதுகாப்பானது

Johnson & Johnson